«НАША КУХНЯ»
№ 5/С, май 2021 г.
Учредитель и издатель:
ООО «Издательский дом «Толока»

Шеф-редактор
Татьяна Ивановна САНЧУК
Редактор
Анна Александровна САНЧУК
Составитель
Галина ШУГАЛЕЙ
Верстка
Надежда ДОСТАНКО
Корректор
Ольга ХОЛЬКИНА

Юридический адрес
редакции и издателя: 01015, г. Киев, ул. Старонаводницкая, 4в, офис 131

Адрес для писем:
ООО «Издательский дом «Толока», 01001, г. Киев, а/я 265-В.
E-mail: nk@toloka.com
Телефоны:
(044) 337-58-08, (044) 228-23-86

Свидетельство о регистрации
в Министерстве юстиции Украины КВ № 12460-1344 ПР от 04.04.2007 г.

Отпечатано согласно предоставленному оригинал-макету в типографии ООО «Фактор-Друк»: 61030, г. Харьков, ул. Саратовская, 51

Тираж 6 550 экз.
Заказ № 2681
Цена свободная

По вопросам реализации изданий:
(044) 337-58-08, (044) 228-23-86
E-mail: opt@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий:
(044) 337-58-08

Отдел рекламы в Киеве:
(044) 337-58-08, (044) 228-23-86
E-mail: reklama_ua@toloka.com
За содержание рекламы редакция ответственности не несет

Подписку на «Нашу кухню» можно оформить с любого месяца в любом почтовом отделении. В каталоге изданий Украины ежемесячный подписной индекс — 35365, полугодовой — 98909

В номере использованы фото
shutterstock.com, dreamstime.com

НАША КУХНЯ
СПЕЦВЫПУСК
№ 5/С, май 2021

Лето со вкусом клубники

ВСЕ О ПОЛЬЗЕ ЯГОД — РАССКАЗЫВАЕТ ДИЕТОЛОГ ЛЮДМИЛА ДЕНИСЕНКО

МЕРЕНГОВЫЙ РУЛЕТ
от шеф-повара Александра ЧИКИЛЕВСКОГО

4 ОРИГИНАЛЬНЫХ РЕЦЕПТА САЛАТА

неожиданно:
ТАРТАР ИЗ КЛУБНИКИ

ТРЕНДЫ В ДЕСЕРТНОЙ МОДЕ
ОТ КОНДИТЕРА МАРИНЫ РЕШЕТНИКОВОЙ

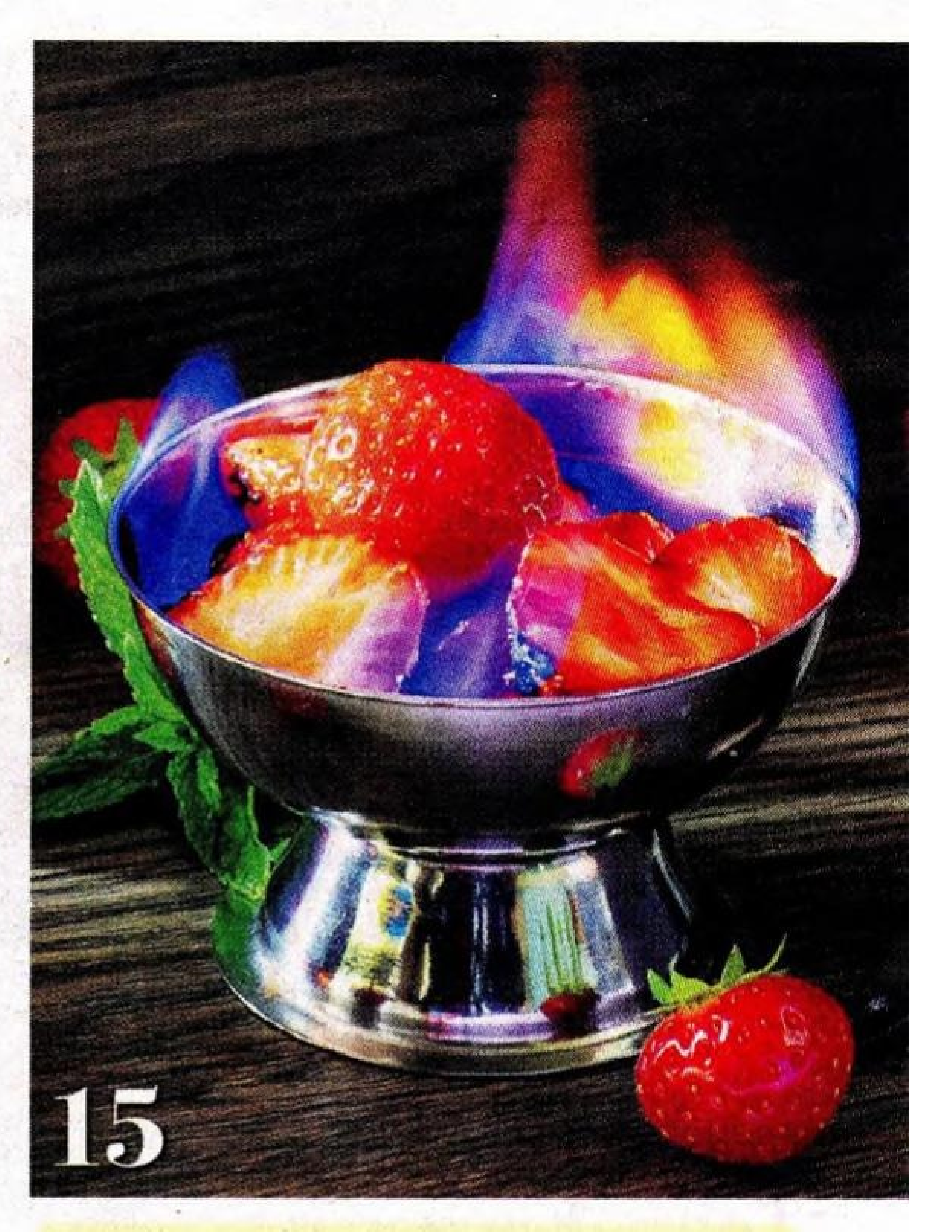
Толока

8 клубнично-шпинатный торт
24 конфитюр без сахара
30 ягодный уксус

От составителя

Клубника — именно так в народе называют землянику садовую — открывает летний ягодный сезон. И пока яркие, сочные и ароматные плоды созревают на грядках и красуются в лотках на рынках, самое время по-хозяйски распорядиться этим богатством. Ученые не зря считают клубнику эликсиром красоты и здоровья. Наливная, вкусная и душистая — она поможет восполнить недостаток витаминов и микроэлементов, которые обеднел наш организм за зиму, сохранит молодость, укрепит защитные функции.

Вместе с нами вы заготовите на зиму компоты, джемы и конфитюры, сиропы и желе, приготовите пастилу и поставите ликер. Для любителей десертов мы собрали рецепты клубничных пирогов, тортов, мороженого, муссов и других лакомств — будете приятно удивлены их многообразием. Часть блюд можно готовить и не в сезон — для этого запасемся замороженными плодами. С нашим спецвыпуском кулинар-



Содержание

Торты, тарты, чизкейки...

Они украсят стол в будни и праздники, наполнив дом дивным ароматом, уютом и создав неповторимую атмосферу. Будьте уверены, ваши гости не уйдут, пока не съедят все до последней крошки!



Торт «Крепвиль»

Радуйте семью домашними вкусностями!

Для блинов: 600 мл молока, 300 г муки, 3 яйца, 2 ст.л. сахара, 2 ст.л. растительного масла, щепотка соли.

Для начинки: 700 мл

Яйца взбить с сахаром и солью, влить половину молока, просеять муку, перемешать до однородности, добавить остальное молоко, в конце влить масло.

релку блины стопкой и промазывая каждый джемом и кремом. Сливочный крем нанести и на бока изделия. Поставить десерт на полчаса в холодильник, что-

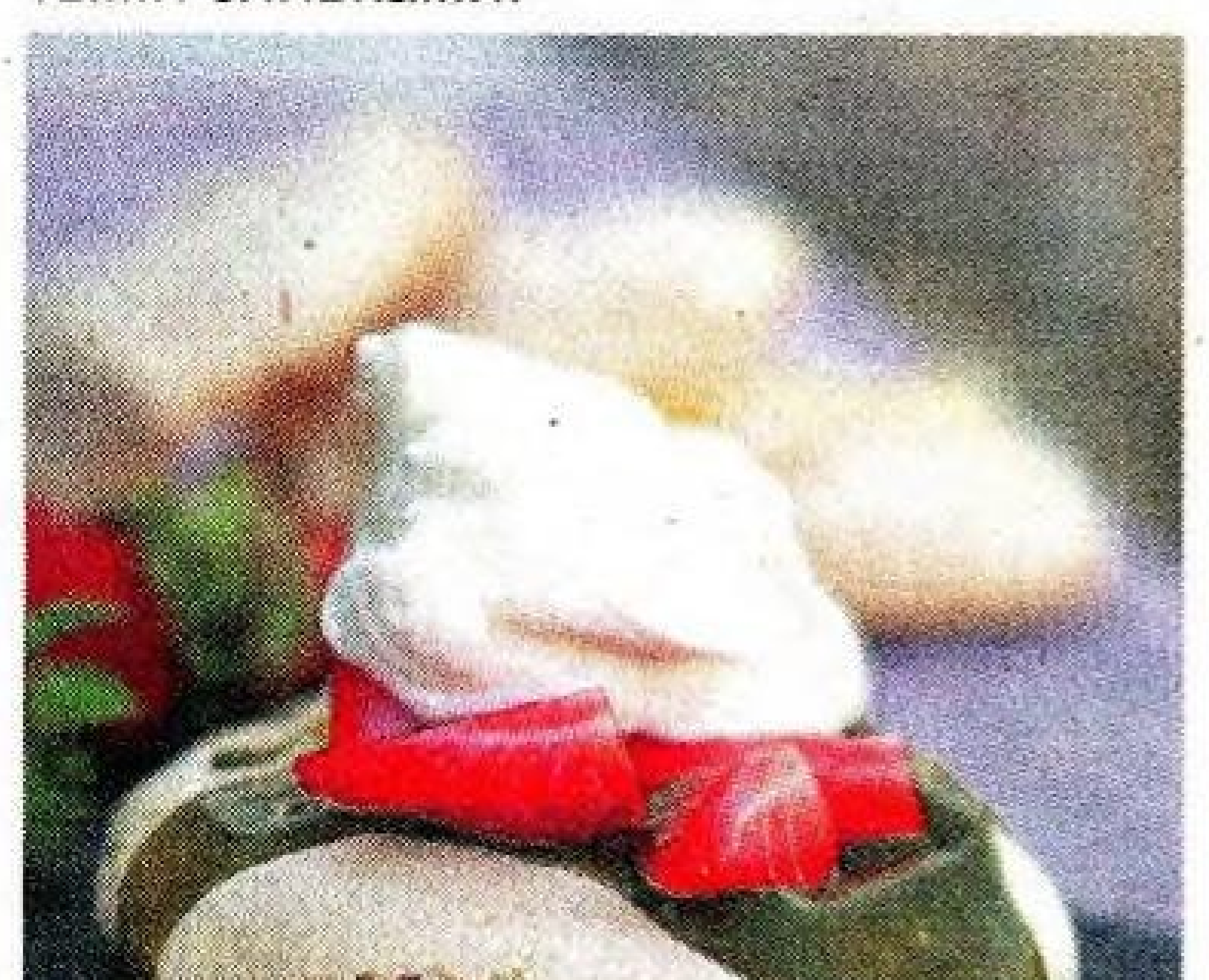
Десертная мода

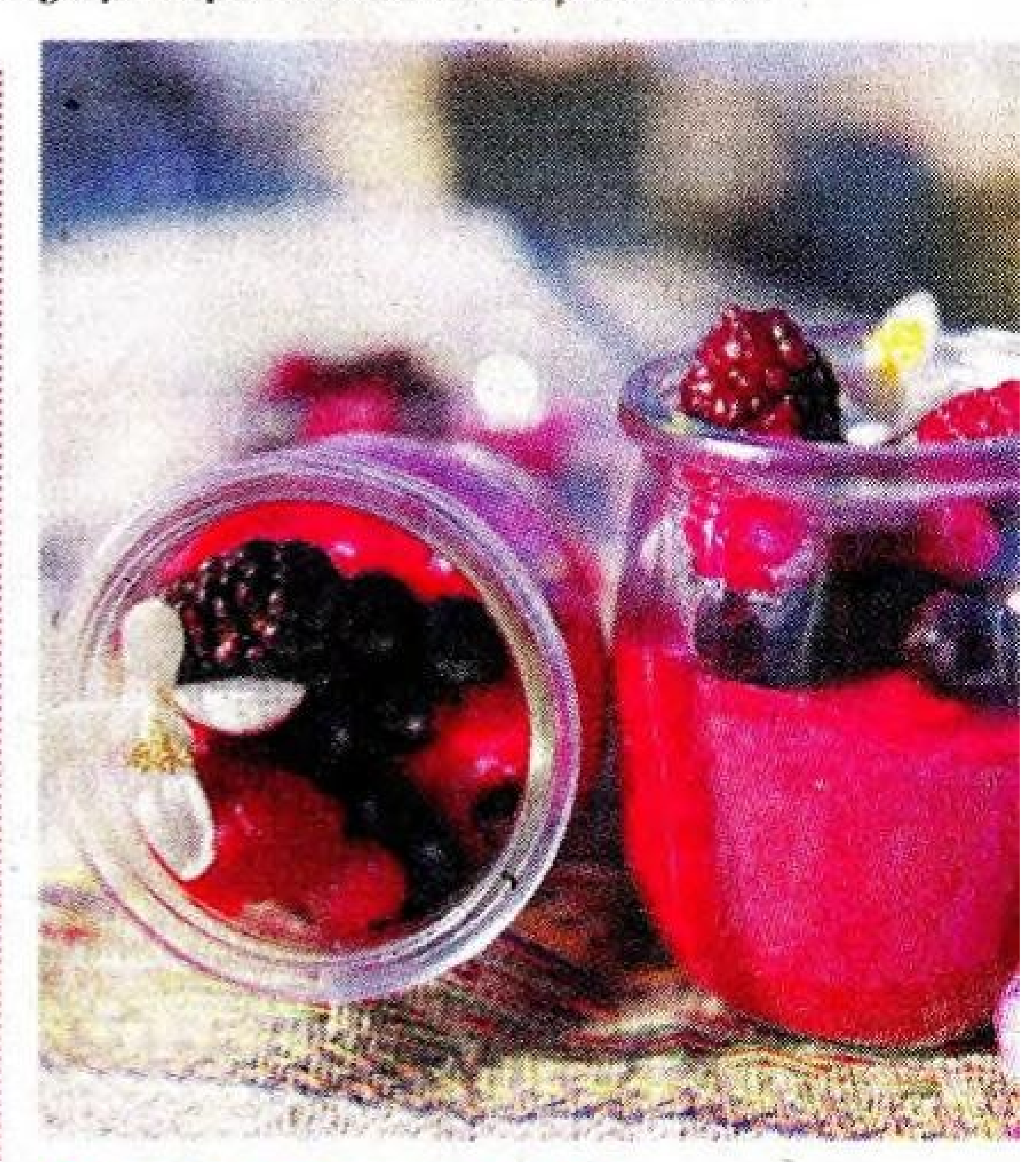
С приходом лета всегда хочется еды полегче, и в этом смысле наши желания попадают в главный кондитерский тренд современности: десерты со сниженной калорийностью. В них вместо, например, сливочного готовят крем на обезжиренном твороге, а свежими ягодами и фруктами с насыщенным вкусом заменяют сахар. Для увеличения объема таких изделий используют натуральные загустители: агар-агар, желатин, ксантан. Их добавляют во фруктовую или молочную основу, а потом взбивают. Получается, что в каждой ложечке вкусняшки воздуха больше, чем собственно продукта, но вкус раскрывается с новой силой.

Меренги с зеленым кремом

100 г сахара, 100 г свежего щавеля, 2 яйца, 1/5 ч.л. крахмала, 1/3 ч.л. лимонного сока, взбитые сливки, свежая клубника.

Щавель бланшировать, пробить блендером и протереть сквозь сито. В сотейнике смешать 60 г пюре с желтками и 40 г сахара, варить крем на малом огне до загустения, помешивая. Белки и оставшийся сахар взбить в плотную меренгу, в конце добавить крахмал и лимонный сок. Выложить массу порциями на застеленный пергаментом противень, выпекать в разогретой до 150 град. духовке 30 мин. Готовый десерт полить кремом, украсить клубникой и взбитыми сливками.





Легкий ягодный мусс

250-300 г клубники + ягоды для украшения, 100 г сахара, 10 г желатина, 50 мл воды.

Желатин залить водой, оставить на 10 мин. для набухания. В сотейнике довести до кипения ягоды с сахаром, затем протереть сквозь сито. Отмерить 300 г пюре и, пока не остыло, смешать с желатином. Поставить миску на лед и взбивать





·СОВЕТ·
Перед подачей нарежьте порционными кусочками и посыпьте сахарной пудрой.

Рулет «Снег в июне»

250 г белков, 500 г сахара, 50 г крахмала, 250 мл 33%-ных сливок, 50 г сахарной пудры, 100 г сливочного сыра, 100 г свежей или замороженной клубники.

Миксером взбивать в плотную массу белки с сахаром **(фото 1),** добавляя их частями, в течение 10-15 мин. до полного растворения кристалликов. Подмешать крахмал. Переложить массу на силиконовый коврик или пергамент, разровнять в прямоугольник толщиной 1 см **(фото 2).** Выпекать в духовке при 90-100 град. 20-30 мин., остудить. Затем накрыть вторым ковриком или листом пергамента, перевернуть, аккуратно снять с меренги подложку, на которой она выпекалась.

Для крема взбить миксером сливки с сахарной пудрой в пышную массу, лопаткой перемешать с сыром. Выло-

«Розовые мечты»

На носу сезон клубники. В рамках подготовки к нему предлагаю рецепт чудесного ароматного и нежного ягодного мусса.

На 4 порции: 450 г клубники, 300 мл жирных сливок (33%), 15 г желатина, 75 г сахара (больше или меньше — по вкусу и в зависимости от сладости ягод).

Для украшения: клубника, листики мяты.

Желатин замочить в 5 ст.л. холодной воды. Клубнику измельчить в блендере в пюре, по вкусу добавить сахар. Набухший желатин поставить на малый огонь, довести до растворения (не давая ему закипеть!), чуть остудить и маленькими порциями добавить в него, помешивая, клубничное пюре. Отложить 4 ст.л. массы в отдельную мисочку. Сливки взбить в стойкую пену, добавить клубничную смесь, аккуратно, движениями снизу вверх, перемешать. Разложить мусс в креманки, в каждую сверху положить по ложке оставленного пюре. Длинной палочкой сделать на поверхности разводы. Поставить в холодильник до полного застывания. При подаче украсить веточками мяты и клубникой.



Татьяна НАЗАРУК, г. Минск. Фото автора

СМОТРИ, ЧТО БЕРЕШЬ!

ВЫБИРАЯ СВЕЖУЮ КЛУБНИКУ, ПОМНИТЕ ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА:

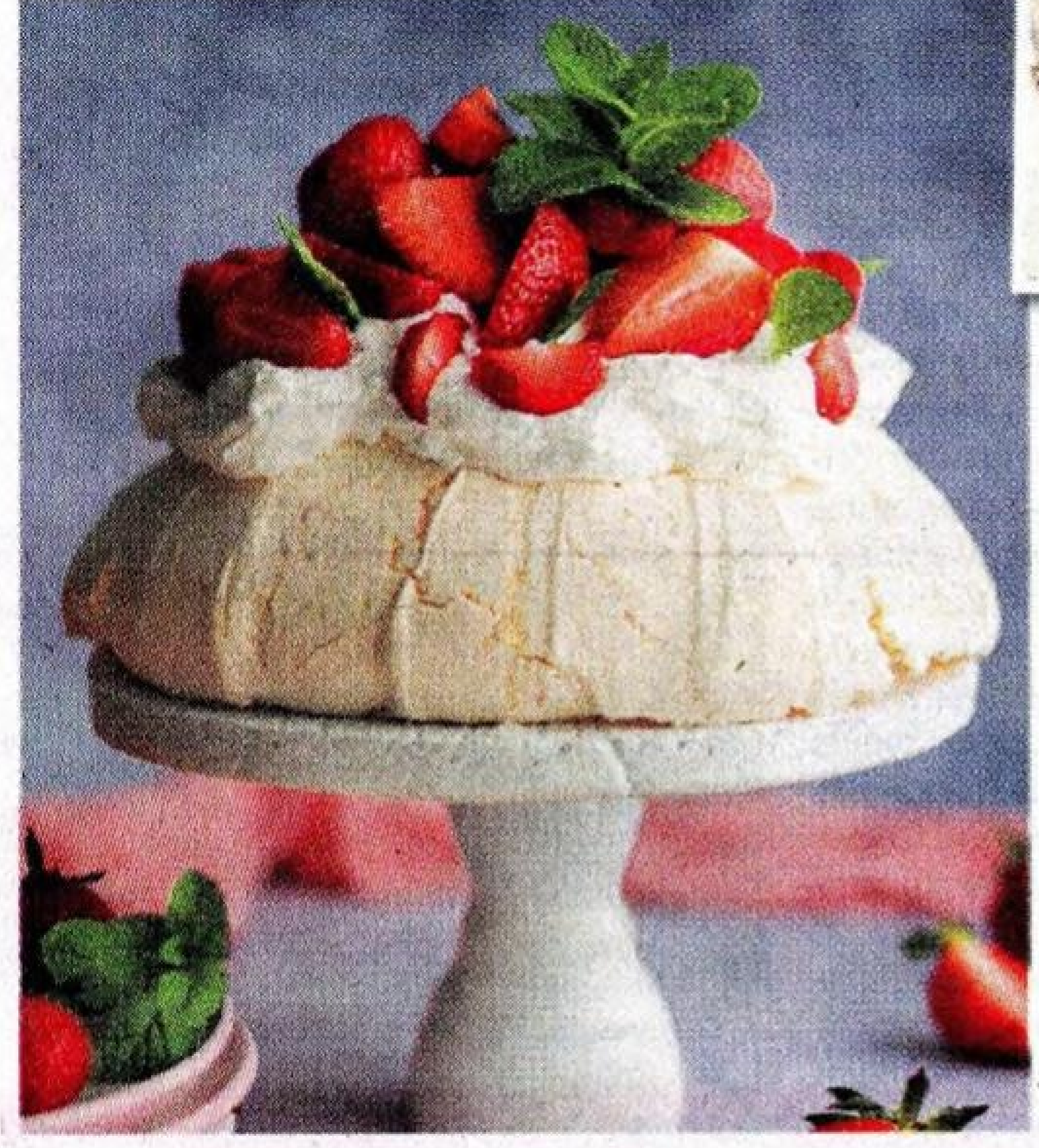
- ягоды должны быть целыми, с зеленой «шапочкой» без признаков увядания;
- на стенках тары есть капельки сока или подтеки —

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ПОКУПКИ, ЕСЛИ:

- листья на верхушке желтые или отсутствуют вовсе — такие плоды были собраны давно или неправильно хранились;
- на боках есть зеленоватые пятна — значит, урожай неспелый;

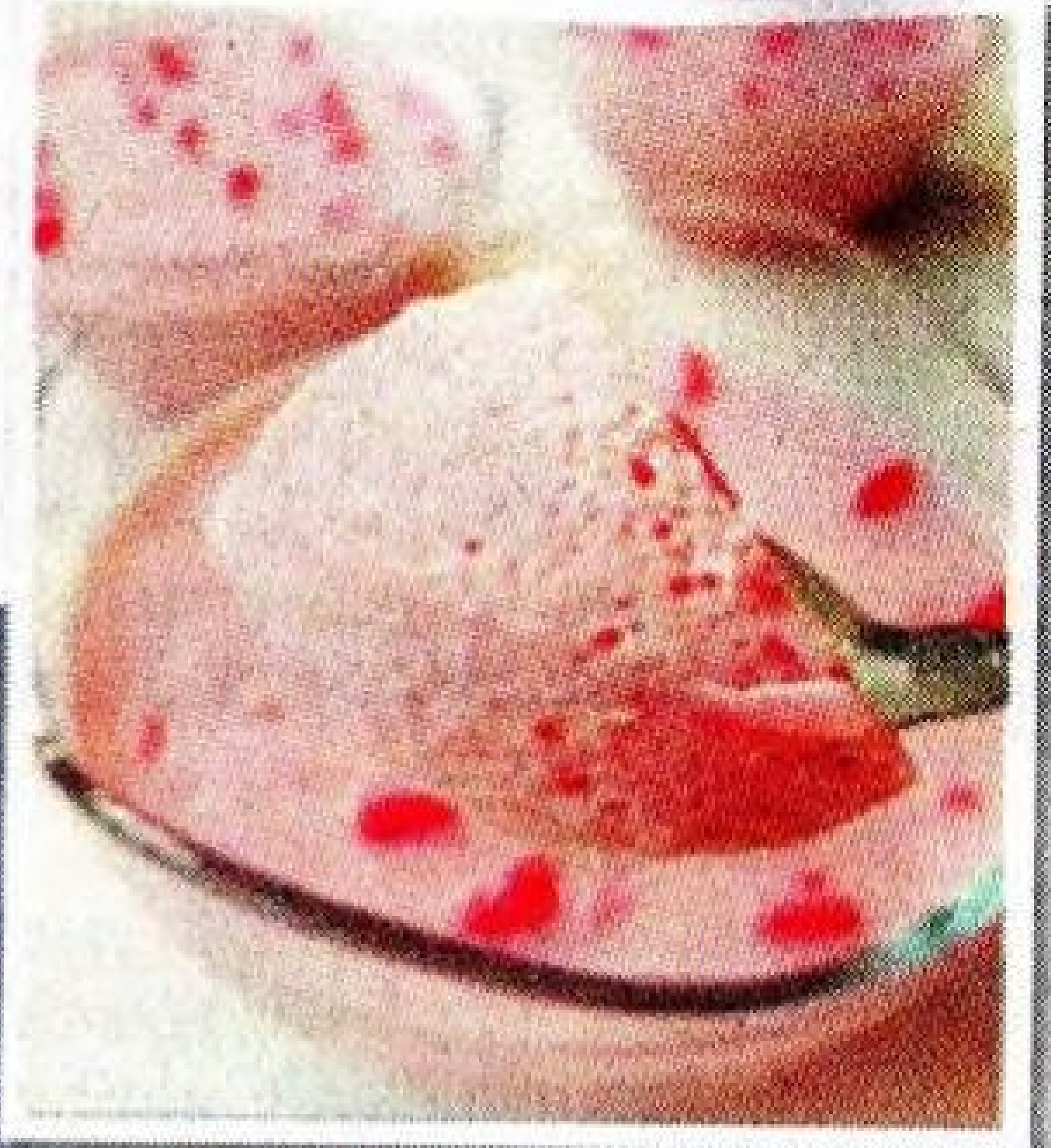
Невесомая «Павлова»

Для основы: **3 белка, 150 г сахара, 1 ч.л. с верхом крахмала, щепотка соли, 1 ч.л. лимонного сока.**
Для крема: **200 г взбитых сливок.**
Для декора: **свежая клубника.**



Взбить на малой скорости миксера белки с солью до легкой пены, увеличить скорость и по чуть-чуть добавить мелкий сахар, взбивать до плотных пиков. Лопаткой подмешать крахмал и сок лимона. Выложить из массы 2 «гнездышка» на застеленный перга-

120 град. еще 50 мин. Чем ниже температура, тем белее десерт. Готовые «гнезда» оставить на 10 мин. с закрытой дверцей, затем ее открыть и полностью их остудить. Собирать десерт перед подачей: корочка быстро размокает. В углубление положить взбитые слив-



Суфле «Облачко»

500 г 5%-ного мягкого творога, 270 г клубники, 270 мл холодной воды, 30 г желатина, сахар — по вкусу.

Желатин залить холодной водой. Измельчить клубнику с сахаром и добавить к желатину, нагреть смесь, но не до кипения! Добавить творог и измельчить блендером до образования пузырьков. Попробовать, при необходимости всыпать еще немного сахара. Разложить в формы и поставить в холодильник минимум на 2 часа.

! Сахар можно заменить медом или любым подсластителем.

Тарт с заварным кремом

Думаю, вы понимаете, что на месте клубники может быть любая другая свежая ягода по вашему вкусу. Готовить этот тарт нестрашно и нетрудно, главное — не зевать и не лениться выполнять все предписания из рецепта.

Для теста на форму 24-26 см: 200 г муки, 115 г охлажденного сливочного масла, 1/4 ч.л. соли, щепотка сахара, 2 ст.л. холодной воды.

Для крема: 3 желтка, 60 г сахара, 40 г муки, 250 мл молока, 50 г сливочного масла, 1 ч.л. ванильной эссенции, 40 г белого шоколада.

Для оформления: 400 г клубники, пакетик прозрачного желе для торта (по желанию).

В чашу блендера выложить муку, соль, сахар и нарезанное кубиками холодное масло. Пробить до получения жирной крошки, влить воду и максимально быстро замесить тесто. Месить долго нельзя: масло растает и тесто получится «деревянным». Сформовать из теста шар, завернуть в пищевую пленку и положить в холодильник на 30-40 мин.

Желтки взбить с сахаром добела, добавить муку и еще раз взбить. Довести до кипения молоко, тонкой струйкой влить в яичную смесь, не прекращая взбивать. Перелить массу в кастрюльку, поставить на средний огонь и варить, помешивая венчиком, пока смесь не загустеет. Снять с огня, по паре кубиков добавить сливочное масло, хорошо размешивая после каждой порции. Затем влить ванильную эссенцию и всыпать мелко нарубленный шоколад, размешать до однородности. Переложить крем в миску, накрыть пищевой пленкой и поставить в холодильник.

Охлажденное тесто раскатать в пласт толщиной 4-5 мм, распределить в форме, прижимая пальцами и формуя бортики. Положить на тесто лист фольги, насыпать груз (фасоль, горох или рис), поставить в разогретую до 180 град. духовку и выпекать 10 мин. Достать, убрать фольгу с грузом, наколоть основу вилкой. Вернуть форму в духовку и выпекать еще 10 мин.

Клубнику нарезать четвертинками. В остывшую основу тарта выложить охлажденный заварной крем, разровнять. Поверх — ягоды, покрыть их слоем приготовленного по инструкции желе. Этот этап можно пропустить, но с желатином тарт дольше сохранит внешний вид. Дать десерту постоять в холодильнике пару часов и подавать.

Татьяна НАЗАРУК, г. Минск. Фото автора



«Лето красное, будь со мной!»

Простой в приготовлении торт покорит вас игрой вкусов и цветовых сочетаний.



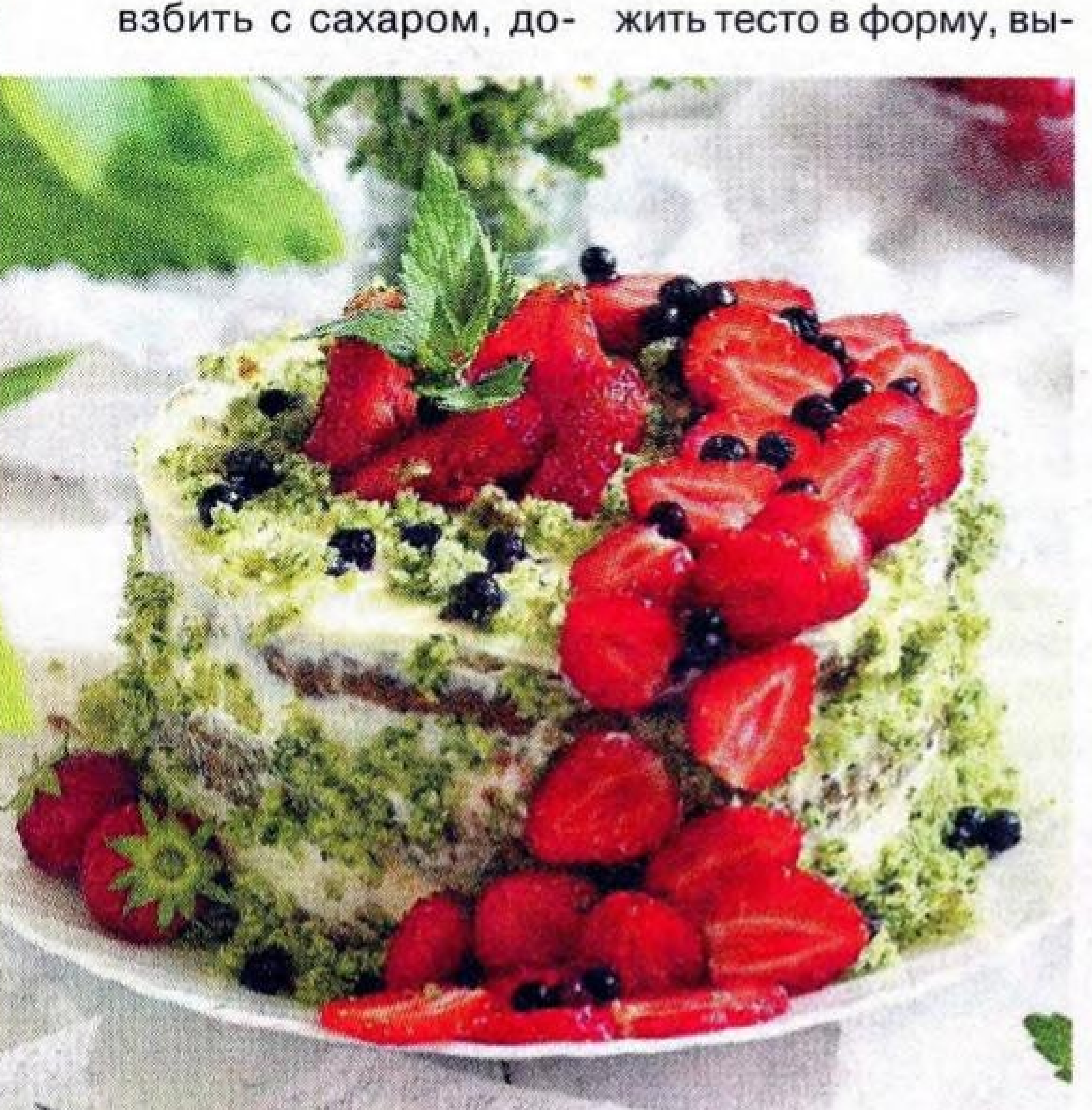
Для бисквита: 150 г шпината, 150 мл растительного масла, 150 г сахара, 2 яйца, 3 ст.л. сока лайма, цедра лайма, 210 г муки, 10 г разрыхлителя.

Для крема: 100 мл 33%-ных сливок, 300 г сливочного сыра, 100 г сахарной пудры.

Для конфитюра: 120 г киви, 30 г сахара, 4 г пектина.

Для начинки и оформления: свежая клубника.

Шпинат с маслом, соком и цедрой лайма пробить в блендере до однородности. Яйца взбить с сахаром, добавить зеленую массу и в несколько приемов просеянную с разрыхлителем муку. Переложить тесто в форму, выпекать бисквит в духовке при 180 град. около получаса, остудить.



Смешать все ингредиенты для крема, взбить миксером до однородности. Киви пробить блендером, довести пюре до кипения, всыпать смесь сахара и пектина. С момента повторного закипания варить, помешивая, 5-7 мин. Переложить конфитюр в миску, затянуть пленкой в контакт, остудить и поставить в холодильник — масса должна загустеть.

Бисквит разрезать на несколько коржей, подровнять, обрезки измельчить в крошку. Собрать торт, промазывая коржи кремом, конфитюром и прослаивая ломтиками клубники. Покрыть кремом, посыпать крошкой и украсить ягодами.

Екатерина ПАЦКЕВИЧ,



Чизкейк «Холодное сердце»

Для сливочного слоя: 200 г сливочного сыра, 100 г сметаны, 100 мл сливок, 2 ст.л. сахарной пудры, 2 ст.л. лимонного сока, 3 ч.л. желатина, 5 ст.л. воды, ванилин.

Для ягодного слоя: 300 г клубники, 2 ст.л. коричневого сахара, 2 ст.л. апельсинового сока, 1 ч.л. кукурузного крахмала, 2-3 ч.л. воды.

Замочить желатин в холодной воде. Смешать сливочный сыр, сметану, сливки, сахарную пудру, ванилин и лимонный сок. Распустить набухший желатин на водяной бане или в микроволновке, подмешать в сливочную смесь. Разлить в формы или стаканы, поставить в холодильник на 2-3 часа.

Советует специалист

ТАТЬЯНА САПРОНОВА, ШЕФ-ПОВАР, Г. МИНСК

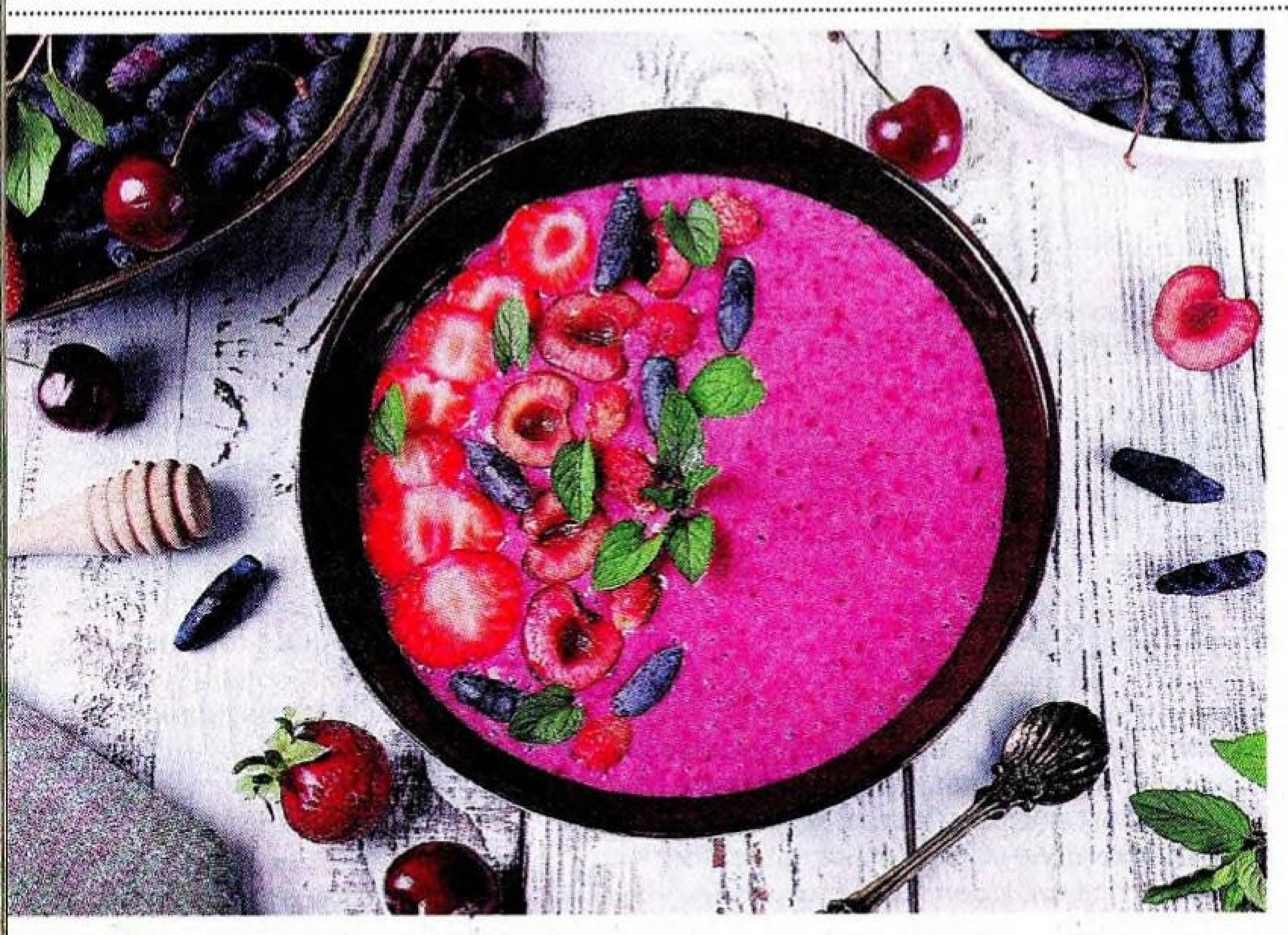
Десерт «ВО ЛЬДАХ»

Намеченное торжество пришлось отложить на неделю, а торт уже почти готов? Заморозьте десерт!

- Перед заморозкой торт должен хорошо остыть и устояться — это минимум 3 часа.
- Замораживать можно только те изделия, в которых есть большое количество жиров. Обезжиренные не подходят.
- Лучше это делать в глубоком пластмассовом контейнере. Перед тем как поставить в морозилку, упакуйте десерт в фольгу и пищевую пленку (но этот способ только для тех тортов, которые еще не украшены). А если десерт уже полностью готов, переложите его на поддон и поставьте в морозилку на 4 часа без упаковки, а затем достаньте и заверните в пленку или фольгу.
- Желательно, чтобы торт стоял на отдельной полке.
- Хранить такой продукт в морозилке можно не более 2 месяцев.

Для бодрого утра

Начните свой день с ярких, полезных и вкусных блюд! Ведь это залог прекрасного самочувствия, бодрости и успеха в предстоящих делах. Вас несомненно порадуют дивные брускетты, смузи, подборка рецептов салатов, в которых «солирует» клубника, и даже неожиданное капрезе с ягодами вместо томатов.



Смузи-боул «Оскар»

Понравится тем, кто ценит правильное питание. Это все тот же смузи, но более густой, а значит, и сытный. Его трудно пить через соломинку, зато можно есть ложкой, набирая ею не только полезное пюре, но и вкусные дополнения из декора. Ими, кстати, могут быть не только ягоды, но и орешки, семена, хлопья, отруби.

1 ст. клубники (можно ягодный микс), банан, 1/2 ст. молока,

ное пюре. Попробовать, для сладости можно добавить немного меда. А ес-

Нарумяненные брускетты

Устали от скучных бутербродов на завтрак? Предлагаю воспользоваться моментом и насладиться прекрасным ароматом свежей клубники, приготовив сочные и красочные брускетты. Они порадуют вас не только своим аппетитным видом, но и ярким, пикантным сочетанием с контрастом вкусов.

200-300 г багета, 200 г клубники, 150 г греческого йогурта, оливковое масло, бальзамический крем, ядра орехов.

Багет нарезать ломтиками толщиной около 1 см. Сбрызнуть оливковым маслом и отправить в разогретую до 200-220 град. духовку или на сухую сковороду на несколько минут. Хлеб должен подрумяниться и стать хрустящим. Клубнику вымыть, удалить чашелистики, нарезать дольками.



На горячие ломтики хлеба нанести слой йогурта, выложить дольки ягод и листики базилика. Финальный штрих — сбрызнуть брускетты бальзамическим кремом и присыпать щепоткой измельченных орешков.

Орехи можно использовать любые, а йогурт заменить сливочным крем-сыром или даже сметаной.

·СОВЕТ·

Бальзамический крем можно приготовить дома: отмерьте необходимое количество бальзамического уксуса, доведите до кипения и уварите на 1/3 или 1/2 от первоначального объема.

! Мне нравится сочетание горячего хлеба и прохладной начинки, поэтому йогурт или сметану на 5-10 мин. отправляю в морозилку.

Ягодное капрезе

В основе блюда — традиционное сочетание нежной, сливочной на вкус моцареллы и пряных листьев базилика, но вместо спелых томатов яркие краски, сочность и несравненный вкус блюду придают ягоды клубники.

10-12 шариков моцареллы (мини), 26-30 листьев базилика, 20-24 ягоды клубники, 0,5 ст.л. цедры лимона + 1 ст.л. сока, 3 ст.л. оливкового масла, соль, перец.



Смешать оливковое масло, цедру и сок лимона, добавить соль и молотый черный перец. Опустить шарики моцареллы в подготовленный маринад и оставить на 20-30 мин. За это вре-



«Натюрморт»

Очень простой в исполнении, довольно сытный и в то же время легкий, свежий — такой салат с клубникой вам точно понравится!

На 2 порции: 8-10 крупных ягод клубники, отварное куриное филе, пучок руколы, горсть ядер любых орехов, немного твердого сыра (лучше — пармезана или чеддера), 2-3 ст.л. растительного масла, 2 ч.л. красного винного уксуса (в идеале — бальзамического), 1 ч.л. меда, 1 ч.л. французской горчицы, соль, перец.

Клубнику, куриное филе и руколу нарезать, выложить на тарелку, посыпать рублеными орехами и натертым сыром. Щедро полить заправкой, для приготовления которой смешать и слегка взболтать масло, уксус, мед, горчицу, соль и перец. Подавать сразу же.

Галина АРТЕМЕНКО, г. Кропивницкий.

Фото автора

«Лето на тарелке»

Яркий салат с интересной комбинацией вкусов и ароматов. Клубника придает ему сладость, манго — сочность, лук добавляет пикантности. В сочетании с душистым соусом-заправкой из оливкового масла, сока лайма и пряностей получается просто восхитительное блюдо.

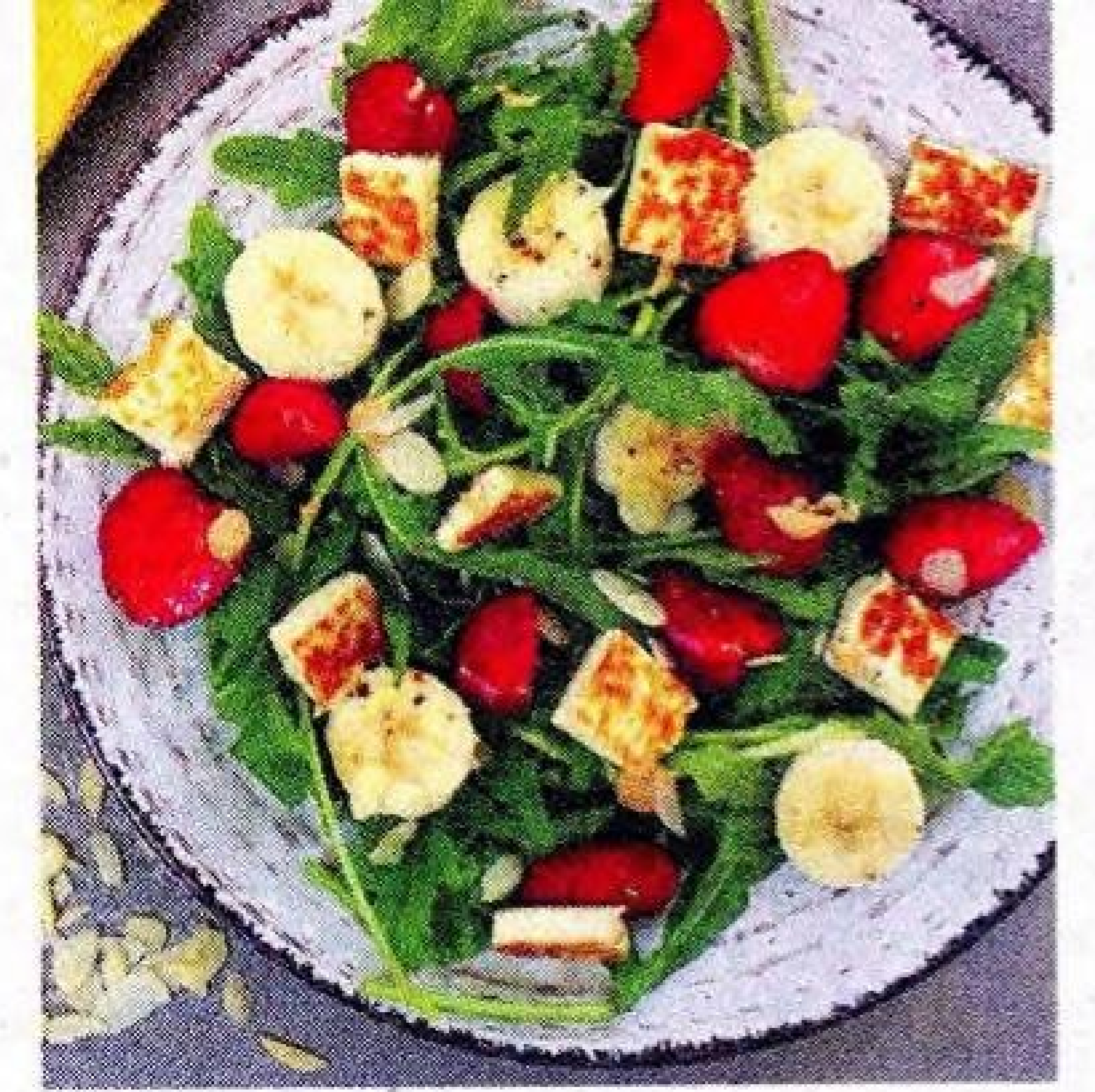
100 г руколы, манго, 12-15 ягод клубники, авокадо, 1/2 фиолетовой луковицы, 4-5 ст.л. оливкового масла, 1/2 лайма, небольшой пучок петрушки, щепотка молотого перца чили, соль, свежемолотый черный перец.

Лук нарезать тонкими полукольцами, клубнику — тонкими пластинами, мякоть манго и авокадо — длинными дольками. Перемешать оливковое масло с соком половины лайма, добавить мелко нарезанную петруш-



Советует специалист

ЛЮДМИЛА ДЕНИСЕНКО,
ДИЕТОЛОГ



«Тутти-фрутти»

Когда дико хочется сладенького и надо обмануть мозг, готовлю такой салатик. Достойная замена!

100 г руколы, 150 г клубники, 1/2 банана, 200 г адыгейского сыра, бальзамический соус или оливковое масло, соль, перец.

На сухой сковороде подрумянить кубики сыра. Смешать с нарезанными клубникой и бананом, руколой, посолить, поперчить, заправить маслом.

Валентина ПЛИЕВА, г. Полтава. Фото автора

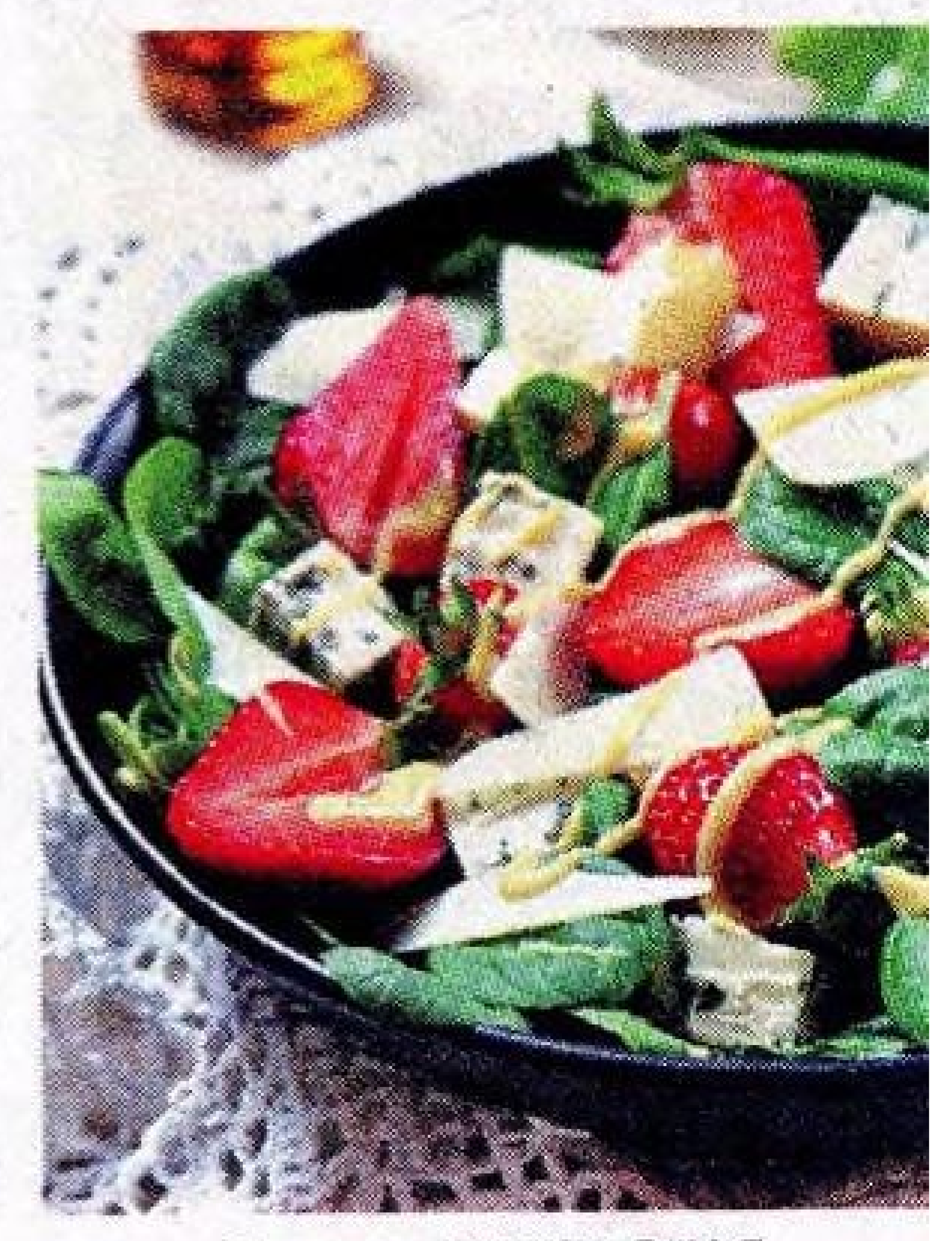
«Зажиточный дачник»

Угостите этим салатиком гостей. Гарантирую: будет вкусно, особенно если в холодильнике найдется еще и бутылка ледяного шампанского.

250 г клубники, 100 г голубого сыра, 30 г пармезана, листовой салат, кинза или петрушка.

Для заправки: 1,5 ст.л. сладкой горчицы, 1 ст.л. бальзамического уксуса, 1,5 ст.л. оливкового масла, 1 ч.л. жидкого меда, щепотка перца, соль.

В пиале смешать горчицу, бальзамик, масло и мед до однородности, чуть поперчить и подсолить. Выложить на тарелку листья салата, клубнику (если крупная, разрезать пополам), кубики голубого сыра. Посыпать натертым пармезаном, листиками кинзы или петрушки для аромата. Полить салат заправкой.



Татьяна ЧУДОВСКАЯ, г. Одесса. Фото автора

- В 100 г плодов содержится едва ли не дневная норма витамина С, а фолиевой кислоты в клубнике больше, чем в малине и винограде.
- Ягода укрепляет иммунитет и стенки сосудов, оказывает противовоспалительное действие, снижает уровень
- Клубника — испытанное народное средство при лечении экземы, диатеза, кожной сыпи, небольших ран.
- Однако ягод в сутки можно съедать не более 500 г.
- С осторожностью стоит их есть людям с проблемами желудочно-

Простые удовольствия

Хотите провести минимум времени на кухне, но приготовить нечто необыкновенно вкусное? В этой рубрике вы найдете именно такие рецепты. Без труда сможете порадовать кулинарными изысками домашних и даже удивить гостей блюдом, которое достойно уровня дорогого ресторана.



Суп с мятой

500 г клубники, 200 мл сливок, 3-4 веточки мяты, 2 ст.л. сахара.

Клубнику вымыть, удалить плодоножки. Всыпать ягоды в чашу блендера, добавить сахар и несколько листочков мяты и взбить до одно-

В шоколаде

Горько-сладкий шоколад, восхитительный аромат и соблазнительный вкус клубники создают гармоничный тандем, устоять перед которым невозможно! Во всем мире не найти более волнующий, изысканный и одновременно простой десерт. Если вам еще не довелось его попробовать — в срочном порядке исправим это упущение!

0,8-1,2 кг клубники, 90 г черного шоколада, 90 г белого шоколада, 2 ч.л. растительного масла, ядра орехов, кокосовая стружка.

Клубнику вымыть, обсушить, разложив на решетке или осторожно промокнув бумажным полотенцем. Капли воды на ягодах не позволят создать равномерное шоколадное покрытие. Помните, что мытая клубника портится быстрее, поэтому готовить десерт стоит за несколько часов до подачи его к столу. Растопить шоколад на водяной бане или в микроволновке. Влить по 1 ч.л. растительного масла без запаха в каждый вид шоколада. Это сделает его более пластичным, и он будет застывать не так быстро. Подготовленные ягоды обмакнуть в растоплен-

Для разнообразия часть ягод можно украсить измельченными орехами или кокосовой стружкой. Поместить десерт в холодильник на 30-60 мин. Как только покрытие застынет, а ягоды охладятся, лакомство можно подавать к столу.

! Для того чтобы растопить шоколад на водяной бане, установи-



те емкость так, чтобы она не касалась кипящей воды. Не разводите шоколад водой. Если торопитесь или просто хотите, чтобы плитка растаяла быстрее, не накрывайте мисочку с продуктом крышкой: капли конденсата, упавшие с нее, испортят текстуру шоколада, и гладкого равномерного покрытия ягод добиться не получится. Лучший способ ускорить процесс — растапливать частями. Растопите сначала примерно 1/3, а потом постепенно добавьте оставшуюся часть. Как только заметите, что ближе к стенкам емкости шоколад потерял форму, начинайте помешивать его лопаточкой. Когда масса станет гладкой, однородной и блестящей — можно приступать к приготовлению десерта.

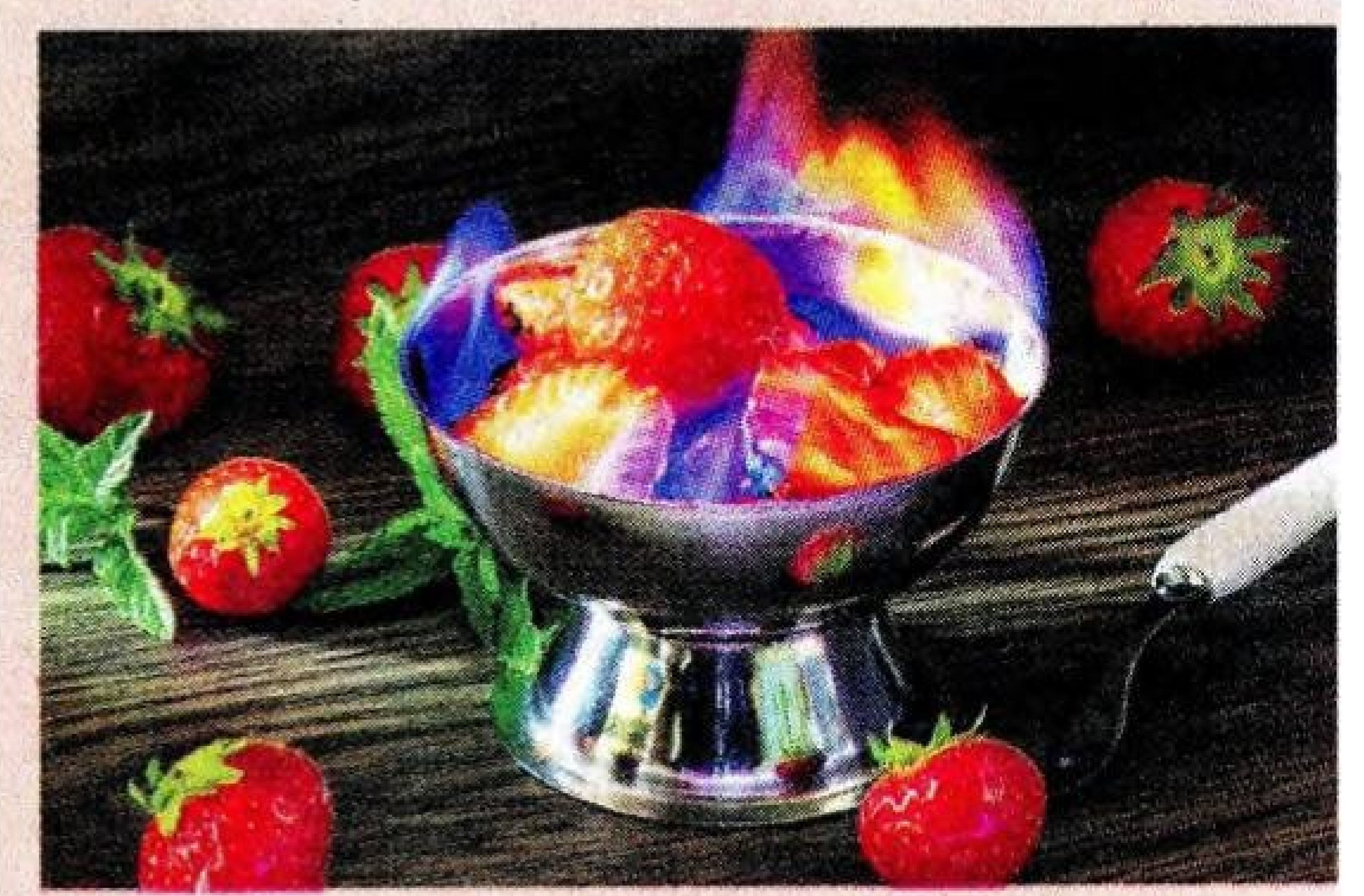
Ирина ДЕМЕНТЬЕВА, г. Одесса. Фото автора

Клубника фламбе -

Изысканное лакомство для взрослых, попробовать которое можно не только в дорогом ресторане, но и дома.

100 г клубники, 20-40 мл рома 80%, 1 ст.л. сиропа, меда или варенья.

Вымыть клубнику, удалить чашелистики, обсушить. Крупные ягоды разрезать. Перед приготовлением смешать их с сиропом, чтобы не успели пустить сок. Положить в огнеупорную емкость, полить ромом и поджечь. Если рома много, фламбировать до мягкости ягод. С небольшим количеством алкоголя клубника просто приобретет характерный пикантный вкус, не изменив своей консистенции.



! Напитки крепостью 40% горят только в нагретом виде. Перед фламбированием их подогревают до появления интенсивного запаха и поджигают либо в поварешке перед выливанием на блюдо, либо в огнеупорной посуде вместе с ним. Горение важно, чтобы поблизости не находились легковоспламеняющиеся предметы. Алкоголь крепостью 80% замечательно горит и в холодном виде: спокойно, продолжительно, пламя сине-оранжевое, как на фото. Длинная спичка или зажигалка не требу-

Пьянящее лето

Создайте авторскую коллекцию напитков. Ведь так приятно к застолью достать из домашнего бара бутылочку вина, настойки или ликера. Убедитесь, что готовить напитки – это весьма увлекательное и интересное занятие.

Идеи для летней вечеринки

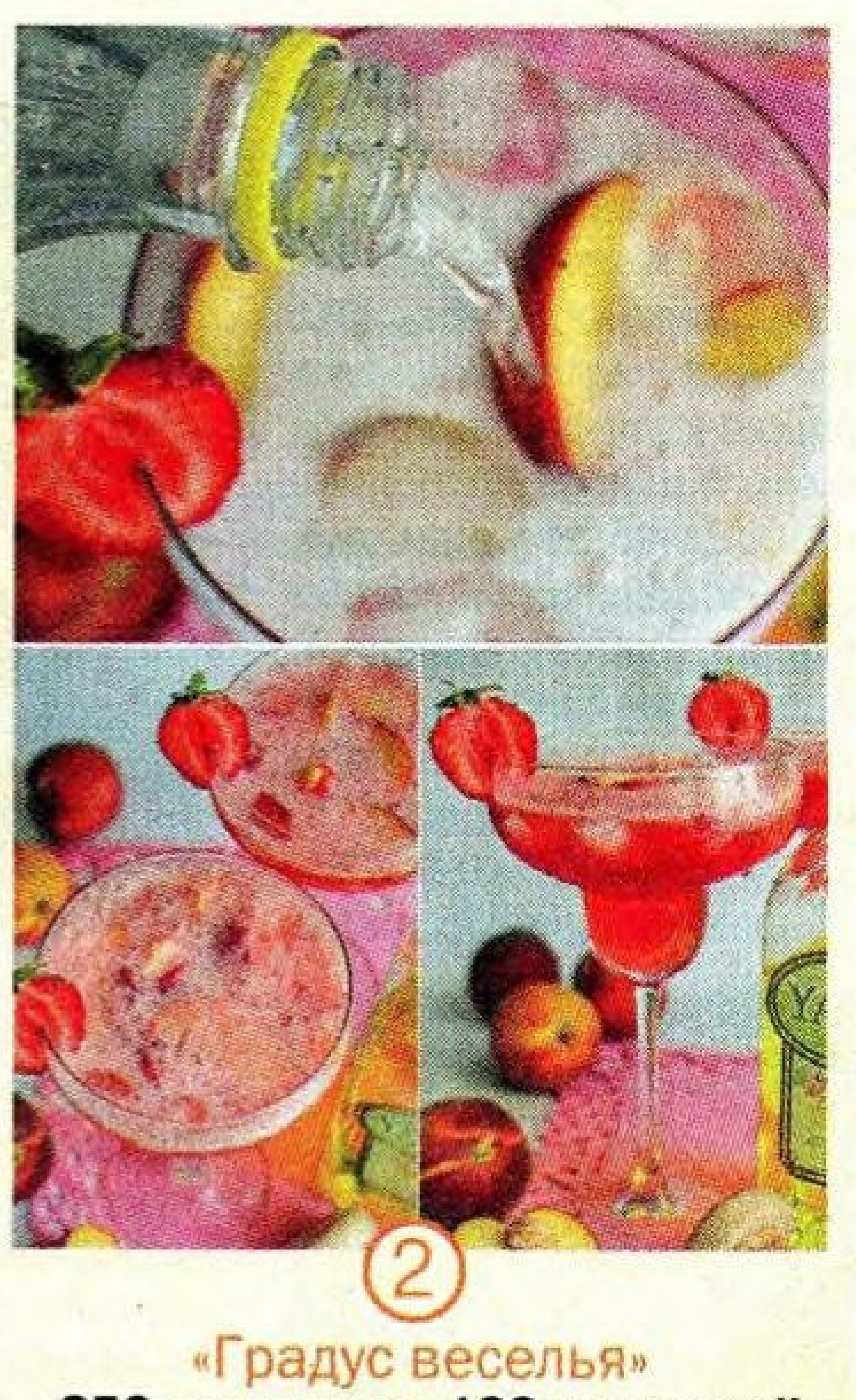
Хотите немного лета со вкусом клубники? Тогда ловите мой топ-4 напитков для веселых посиделок. Неважно, будут они на природе или дома, вы соберетесь взрослой компанией и сможете позволить себе пропустить по бокальчику или будете с детишками, которые тоже захотят чего-нибудь вкусненького, но безалкогольного. Поделюсь рецептом на любой случай!

1 Сангрия «Красотка»

350-400 мл красного сухого вина, 300 мл газировки, 150-200 г клубники, 80 г сахара, 2 персика, 1/2 апельсина, лед.

Клубнику в кувшине засыпать сахаром и оставить на ночь в холодильнике. Наутро подмешать нарезанные апельсин и персики, влить вино и вернуть в холодильник на 1-2 часа. Добавить лед и газировку.





2 «Градус веселья»

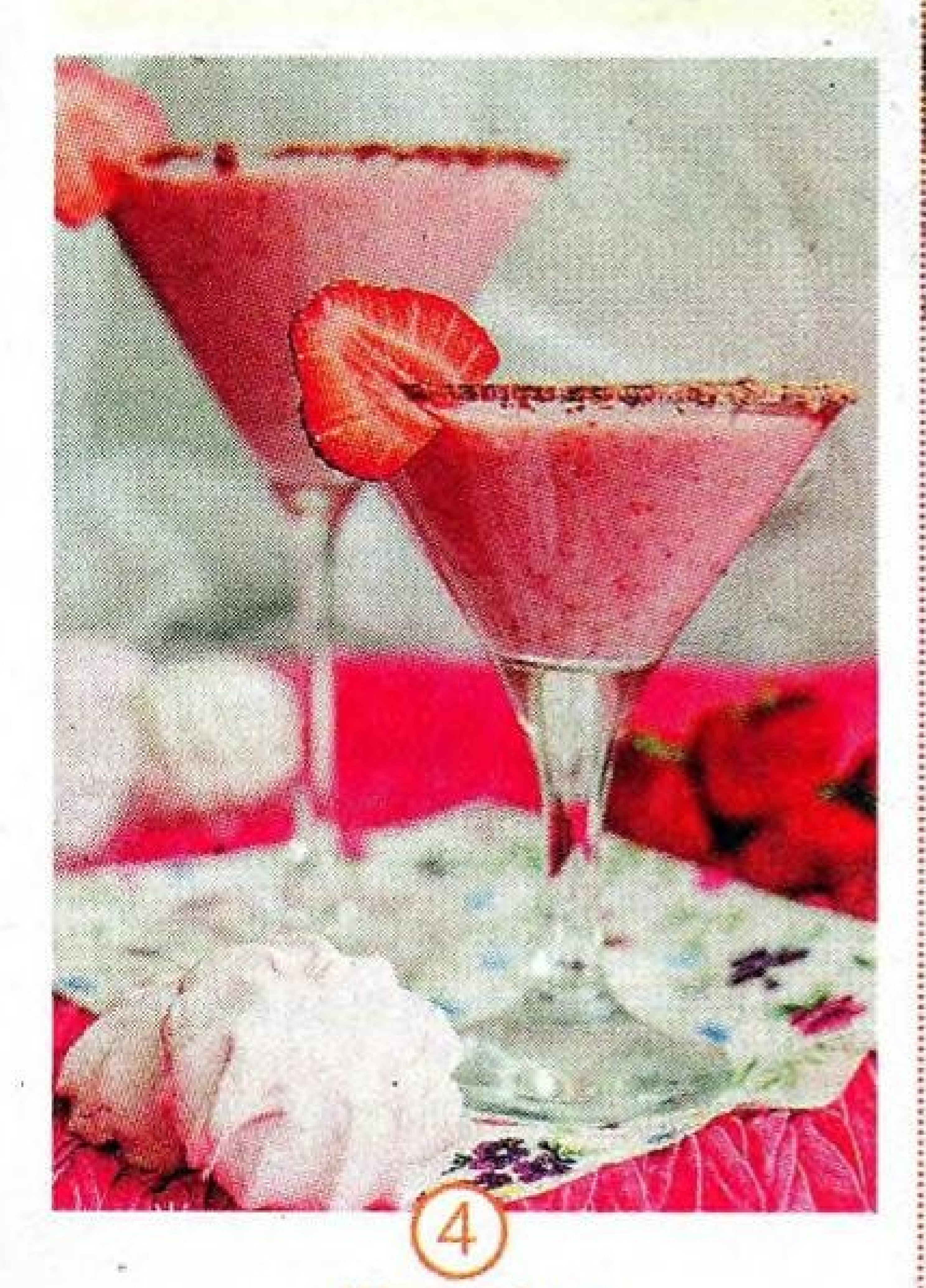
350 мл тоника, 100 мя настойки на травах или вермута, 100-150 г клубники, 3 персика, лед.

3

«Молочный рай»

400 г клубники, 400 мл молока, 2-4 шт. зефира, 4 ч.л. пшеничных отрубей, ванильный экстракт.

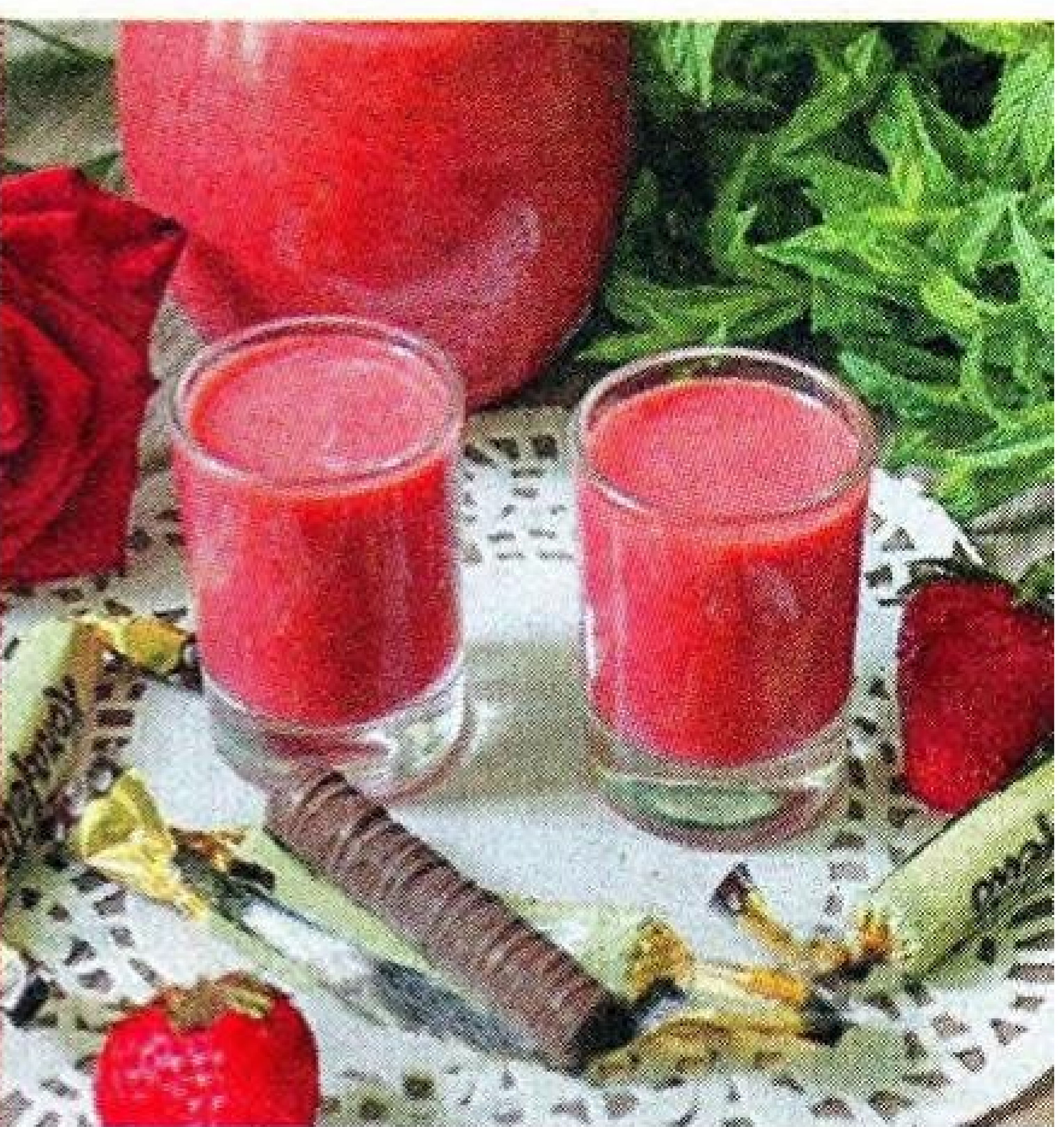
Ягоды и молоко хорошенько охладить, можно даже ненадолго положить в морозилку. Смешать подготовленные ингредиенты блендером до однородности.



4

«Шоко-бум»

800 мл молока, 4 ч.л. какао, 200 г клубники, сахар, ванилин, молотый перец чили, корица.



Ликер

для дружеских посиделок

Неимоверно вкусный и потрясающе ароматный напиток. Минимум продуктов и максимум удовольствия, особенно если у вас намечается вечер с подругами!

400-450 г клубники, 200 мл водки, 100 г сгущенного молока, стебель свежей мяты.

У клубники оборвать хвостики, ягоды вымыть, сложить в емкость с высокими бортиками. Пюрировать блендером до однородности, влить сгущенку, взбивать в течение 1 мин. — цвет ягодного пюре посветлеет. Стебель мяты вымыть, оборвать с него все листики, добавить к ягодной массе, снова пробить до однородности. Влить водку, перемешать. Она отлично соединится



·СОВЕТ·
Такое вино можно готовить без дрожжей. Тогда ягоды мыть не надо, достаточно просто протереть чистой тканью и выдерживать не 1-2 дня, а неделю.

Вино «Красный бархат»

2 кг клубники, 1,3 кг сахара, 4 л холодной воды, 1 ч.л. лимонной кислоты, 100 мл крепко заваренного чая, винные дрожжи и подкормка для дрожжей (продаются в специализированных магазинах) — количество по инструкции на упаковке.

У клубники удалить хвостики, вырезать помятые части, вымыть, пюрировать толкушкой. Добавить сахар, дрожжи и 1 л воды, закрыть и оставить на 1-2 дня в темном прохладном месте. Затем долить 1,5 л воды, процедить через сложенную в несколько слоев марлю. Оставшуюся мякоть перемешать с 1,5 л воды, процедить. Добавить к основной жидкости вместе с чаем, лимонкой и подкормкой для дрожжей.

Настойка «Ароматный бум»

3 кг клубники, 1,5 кг сахара, 250 мл воды, 1 л водки.

Спелую клубнику вымыть, удалить хвостики, разрезать пополам. Пе-

Лимонад для малышни

Отличная замена покупным сокам и чересчур сладким и вредным газировкам. Детвора такой лимонад обязательно оценит!

500 г клубники, 150 г сахара, лимон, пучок мяты, несладкая газированная вода.

Если готовите такой лимонад для взрослых, положите вместо мяты несколько веточек розмарина или тимьяна – пряные травы придадут клубнике новую нотку.



Из лимона выжать сок, взбить вместе с клубникой в блендере в пюре и протереть массу сквозь сито. В сотейнике смешать 500 мл воды и сахар, довести до кипения и полного растворения кристалликов, добавить мяту, снять с огня, остудить. Перед подачей соединить в кувшине мятный сироп, протертую клубнику, кусочки колотого льда. Разбавить охлажденной газированной водой.

Виктория ПОПИН, г. Хмельницкий.
Фото автора

КОММЕНТИРУЕТ ТЕРАПЕВТ МАРИЯ ПОДДУБЦЕВА ИЗ Г. МОГИЛЕВА:

Летом важно соблюдать питьевой режим. Малыш от 1 года до 3 лет должен выпивать за сутки по 50 мл жидкости на 1 кг веса. От 3 до 7 лет: 1-1,2 л в день. От 7 и старше: 1,5-1,7 л. В это количество входят супы, вода, соки. Исключение — лишь молочка.

Оставшиеся ягоды засыпать сахаром, накрыть сложенной в несколько слоев марлей и оставить еще на две недели (каждый день встряхивать).

Слить образовавшийся сироп в спиртовую настойку.

Воду довести до кипения и залить клубнику, перемешать, процедить в настойку через марлю.

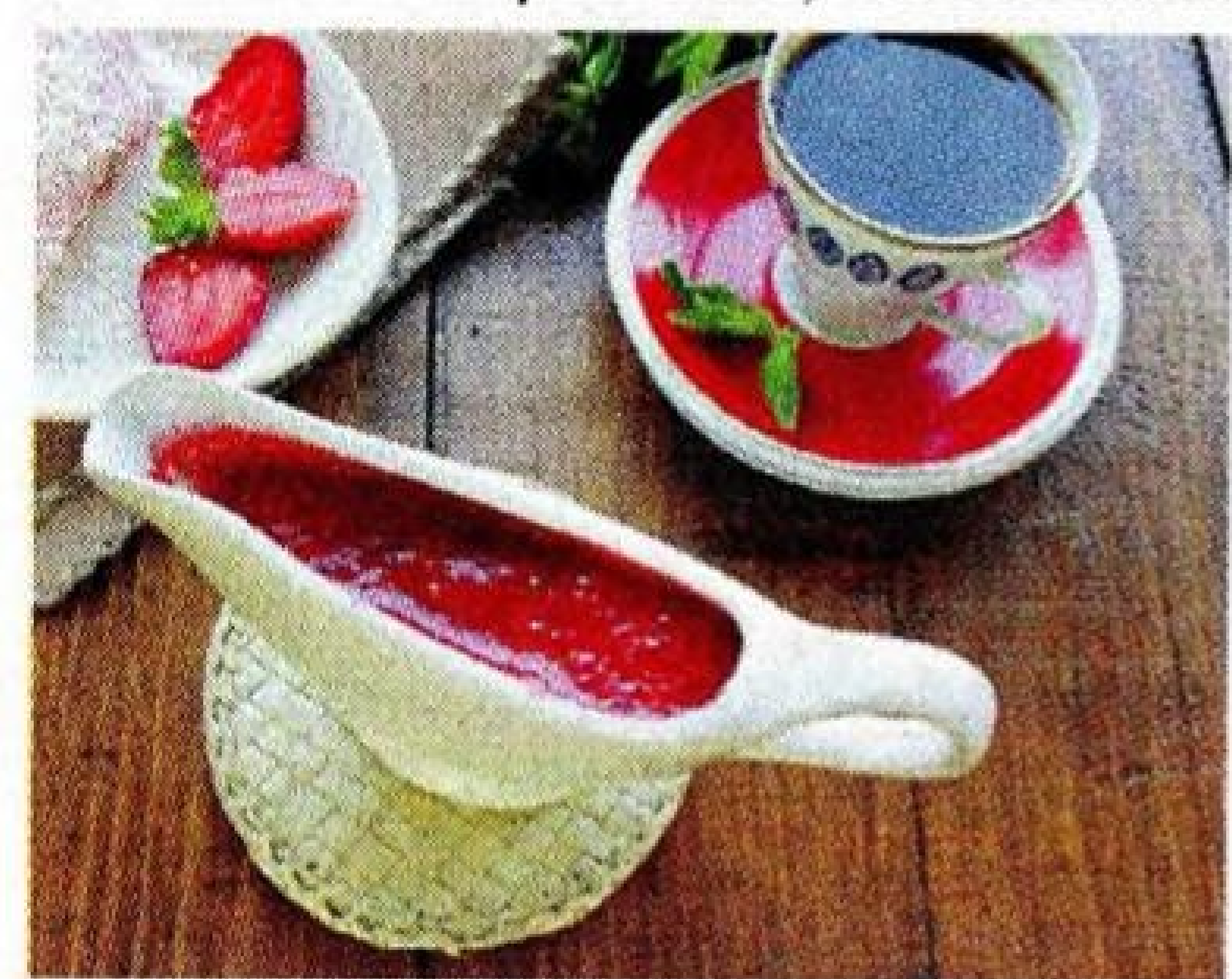


Соус как ключевой элемент

Способен обогатить вкус и придать неповторимую изюминку даже самому заурядному блюду. Осваивайте рецепты соусов – и вы прослывете выдающимся кулинаром!

«Яркий аромат»

Такой соус-сироп можно приготовить из примятых или залежавшихся в холодильнике ягод. Подаю его к выпечке, добавляю в десерты, готовлю суфле и домашнее мороженое, смешивая со сметаной или йогуртом.



Вымыть **200-300 г клубники**, крупные ягоды нарезать кусочками.

Добавить **50-100 г сахара** и 2 ст.л. воды, перемешать, на небольшом огне довести до кипения.

Измельчить блендером (в охлажденном виде соус приобретает консистенцию джема).

Хранить в холодильнике в герметично закрытой посуде 5-7 дней без потери вкуса.

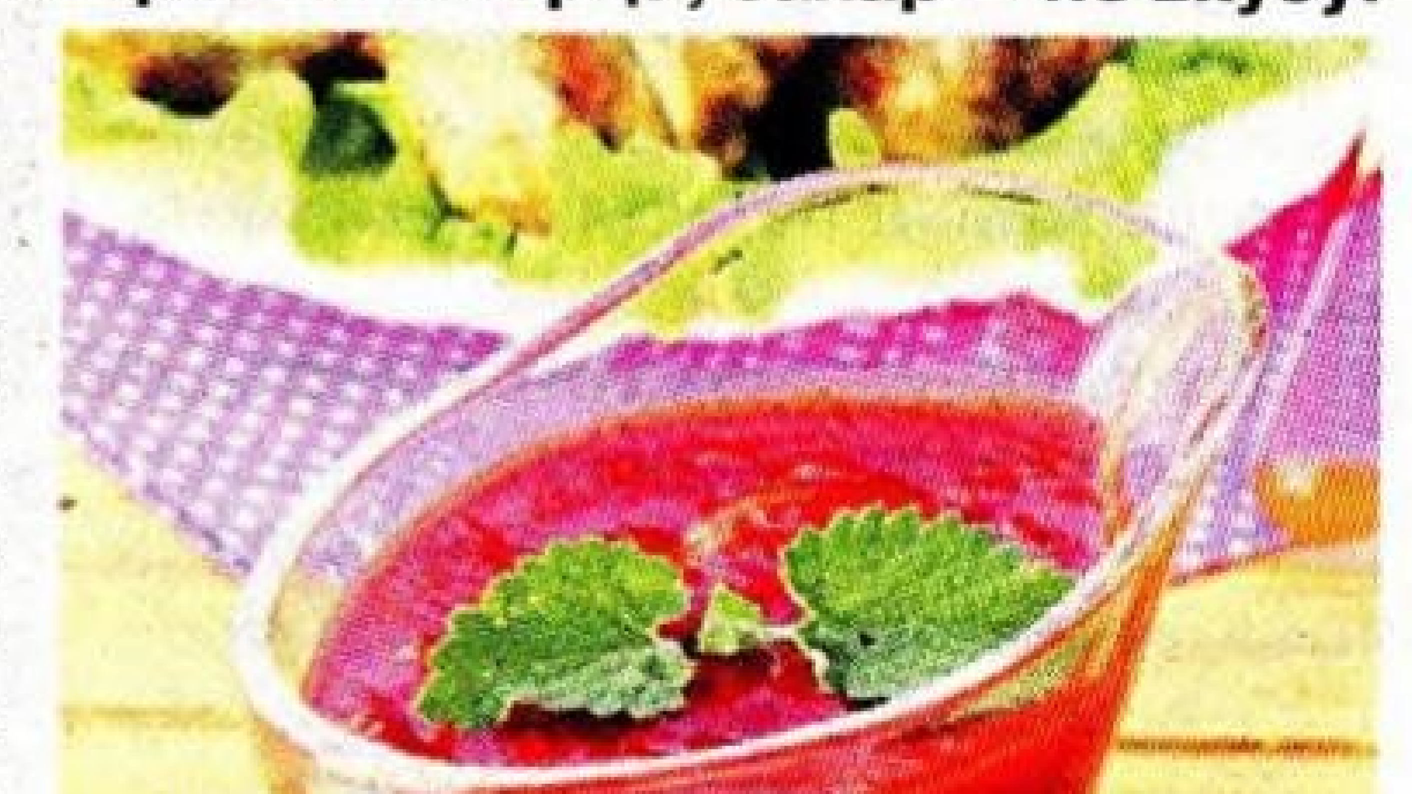
Арина БЕЛЯВЦЕВА, г. Одесса.
Фото автора

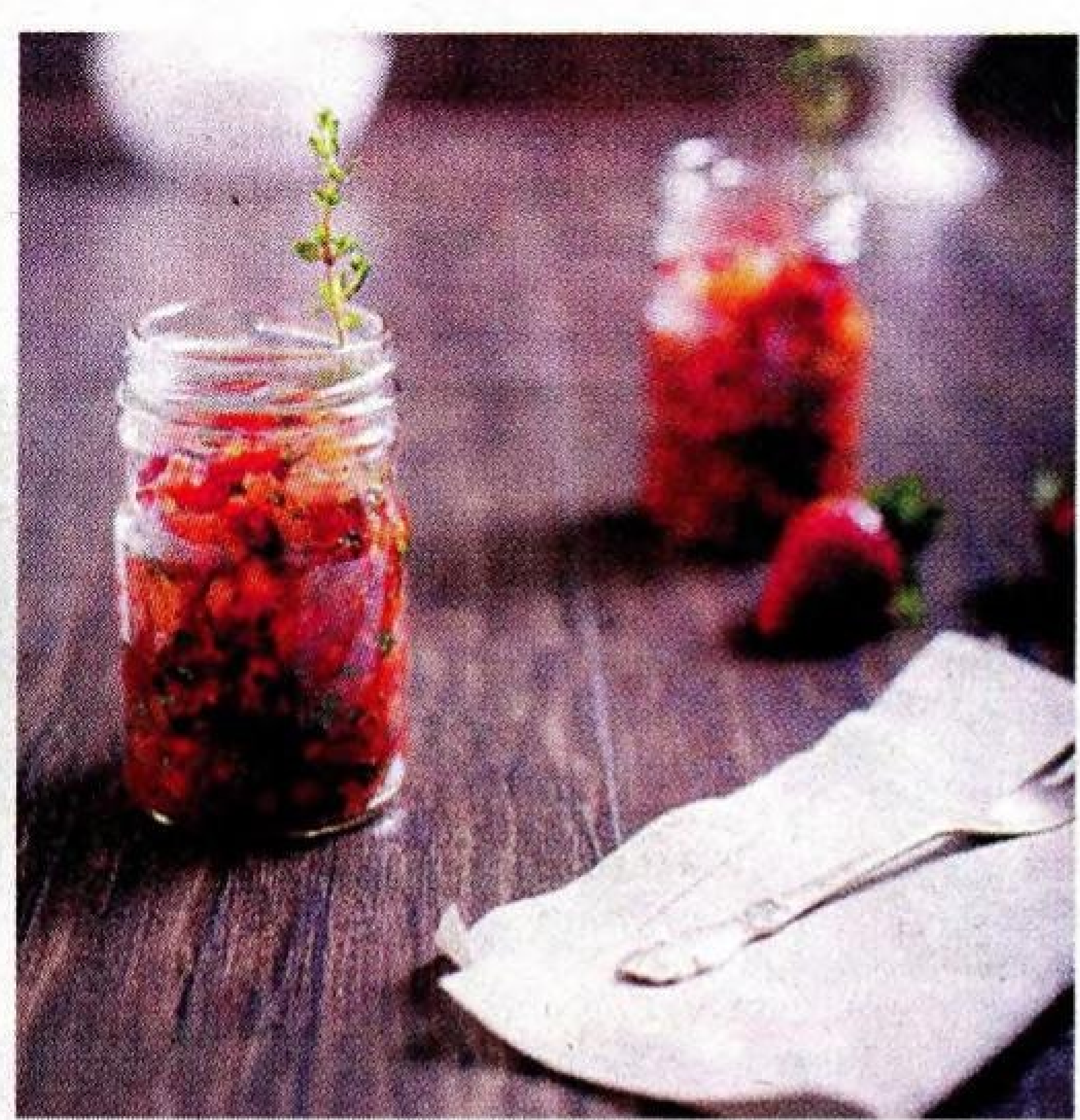
«Красный комиссар»

Не люблю менять свои привычки и пристрастия, особенно в еде. Ко всему новому отнощусь настороженно. Но иногда любопытство заставляет пробовать необычные блюда, которые впоследствии стабильно остаются в меню.

200 г клубники (свежей или замороженной), 1 ст.л. измельченного корня имбиря, 1 ст.л. оливкового масла, 1 ст.л. соевого соуса, 2 зубчика чеснока, 1/3 ч.л. жгучего красного перца, сахар — по вкусу.

Клубнику разрезать на средние кусочки. Если ягода в заморозке, то сначала разморозить ее в холодильнике. Корень имбиря очистить и нарезать маленькими кубиками или натереть на терке. Чеснок пропустить через чесночницу. На разогретую сковороду с оливковым маслом выложить клубнику, имбирь, чеснок и перец и обжарить на небольшом огне, помешивая. Ког-





Тартар «Донна Лаура»

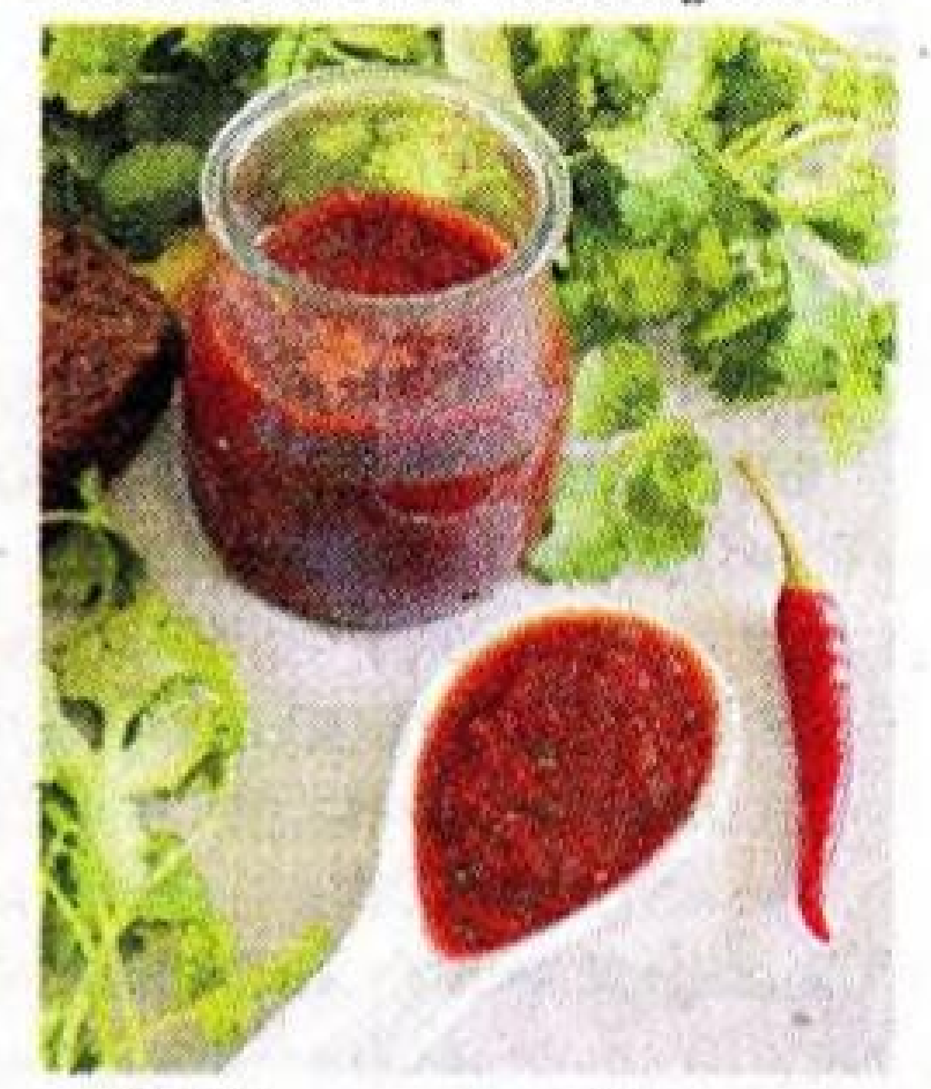
Не раз видела сочетание клубники и помидоров в самых разных рецептах. Но вот попробовать как-то не доводилось. Оказалось, не зря их вместе кладут. Удивительно гармоничный вкус — неизбитый и оригинальный! Отлично освежает и подготавливает вкусовые рецепторы к горячим блюдам.

На 2 порции: 2 небольших помидора, 6-7 крупных ягод клубники, сок 1/2 лайма, 1/2 пучка кинзы, 10 зерен кориандра, 3 ст.л. оливкового масла, морская соль, свежемолотый черный перец.

Зелень мелко порубить, смешать с соком лайма и оливковым маслом. Подмешать измельченный кориандр, посолить и поперчить. Оставить на 15 мин. Помидоры надрезать крест-накрест, опустить в кипяток на 30 сек. и сразу же переложить в холодную воду. Очистить от кожицы, удалить семена, а томатную мякоть и клубнику нарезать мелкими кубиками. Смешать помидоры, ягоды и заправ-

«Жгучая ягода»

Хорош к мясу и птице, приготовленным на гриле. Этот соус можно добавлять в салатные заправки или просто намазывать на хлебушек.



100 г клубники, 3 ст.л. лимонного сока, 2 ст.л. соевого соуса, 0,5 ч.л. клубничного джема или 1/4 ч.л. сахара, зубчик чеснока, зелень кинзы, свежемолотый черный перец.

Клубнику пробить блендером в пюре и протереть сквозь сито. Добавить сок лимона, соевый соус, джем или сахар и молотый перец. Чеснок и кинзу измельчить блендером, переложить в соус, перемешать. Хранить в холодильнике.

! По желанию вместо

Волшебство на палочке

Полакомиться мороженым в жаркий день – что может быть лучше? Вкусное, нежное, освежающее... Простые рецепты летнего десерта из натуральных продуктов. Готовьте и смело снимайте пробу. Гарантируем – равнодушных не останется!

«Полосатый рейс»

Готовить просто, а получается вкусно.

Для клубничного слоя: **500 г клубники, 1/4 ст. меда, сок лимона.**

Для йогуртового слоя: **300 мл 6%-ного натурального йогурта, 60 г сахарной пудры, 5 мл ванильного экстракта.**

Клубнику измельчить блендером в гладкое пюре, добавить мед и лимонный сок, перемешать. Соединить йогурт, пудру и ванильный экстракт. Разлить в формочки для мороженого каждую смесь послойно. Убрать в морозилку на 4-6 часов. Достать готовое мороженое из формочек, опустив их на несколько секунд в горячую воду.

Екатерина ПАЦКЕВИЧ, г. Осиповичи. Фото автора



ДОБАВЬТЕ В МОРОЖЕНОЕ



Фруктовый лед

Интересно, есть еще такие же странные люди, которые любят фруктовый лед и сорбеты больше, чем сливочное мороженое? Я готова пачками поглощать это лакомство, а вот пломбир особо не жалую.

300 г мякоти манго, 300 г клубники.

Ягоды и манго по отдельности пюрировать блендером. Наполнить формочки на 1/2 пюре из манго, второй половиной сверху положить клубнику. Поставить в морозилку на 5-6 часов.

Елизавета БОГОМАЗОВА.

Фото автора

Джелато, синьорина?

После такого мороженого ваша любовь к магазинному эскимо точно поубавится! Каждая клубничка, каждый миллилитр сливок, каждая частичка сухого молока в составе подсчитаны не случайно, а чтобы получилось то самое gelato italiano.

400 г клубники, полстручка ванили, 3 ст.л. шампанского, 300 мл 3,5%-ного молока, 260 мл 33%-ных сливок, 50 г сухого обезжиренного молока, 110 г меда, 4-5 г листового желатина.

Каждую ягоду разрезать пополам, смешать с семенами ванили и шампанским, запекать в духовке при 180 град. в течение 15 мин. Измельчить блендером в пюре, остудить, накрыть пленкой и убрать в холодильник на ночь. Желатин замочить в холодной воде. Постепенно всыпать сухое молоко в жидкое, взбить блендером, подмешать сливки, поставить на огонь. Когда масса станет теплой (около 40 град.), добавить мед и отжатый желатин, размешать и нагреть до 70 град., главное — не доводить до кипения. Перелить в другую емкость и быстро охладить на ледяной «бане». Накрыть пленкой в контакт, убрать на ночь в холодильник. Затем снова пробить блендером до однородности, поставить в морозилку на час. Добавить клубничное пюре и оставить до подачи в морозилке.

Мария СПАЛЛЕТТИ, г. Корридония, Италия.

Фото автора





Заготовки для зимовки

Клубника – любимая ягода дачников и садоводов, ее выращивают почти на каждом участке. Вы тоже счастливый обладатель «плантации» садовой земляники? С нашими рецептами заготовок вы запросто расправитесь с ягодным изобилием!

«Все клубнично»

Варенье из клубники без сахара готовится в несколько этапов прогревания и охлаждения. И благодаря таким манипуляциям получается густым.

600 г клубники, 1 ч.л. сока лимона.

Клубнику промыть, нарезать средними кусочками, положить в кастрюлю, полить соком лимона. На среднем огне довести до кипения и проварить 5 мин. Оставить на 50 мин. в прохладном месте. Повторить варку и охлаждение еще дважды. Горячим разлить в стерилизованные банки, закатать и хранить в прохладном месте. Выход — 350 мл. Помните: открытую банку можно держать в холодильнике не более 4-5 дней.



Ну и как тебя зовут?

Путаетесь в видах сладких заготовок? Поможет разобраться шеф-повар Ольга ПОДОЛЯНЧИК из г. Минска.

- **Варенье** — плоды сварены в сиропе либо только с добавлением сахара (без воды). Ягоды или фрукты не должны быть разварены. Сироп не желированный.
- **Джем** — плоды разваривают до желеобразной массы средней мягкости.
- **Конфитюр** — разновидность джема. Похож на желе с равномерно распределенными кусочками фруктов или ягод.
- **Цукаты** — целые или нарезанные кусочками фрукты либо их корки, проваренные в сахарном сиропе и затем подсушенные.
- **Мармелад, по-

●●● В НЕКОТОРЫХ СТРАНАХ КЛУБНИКУ СОБИРАЮТ ЕЩЕ ЗЕЛЕНОЙ И НЕЗРЕЛОЙ, А ЗАТЕМ МАРИНУЮТ. В ИТОГЕ ПОЛУЧАЕТСЯ ЗАГОТОВКА, НАПОМИНАЮЩАЯ ПО ВКУСУ... МАРИНОВАННЫЕ ОГУРЦЫ. ●●●

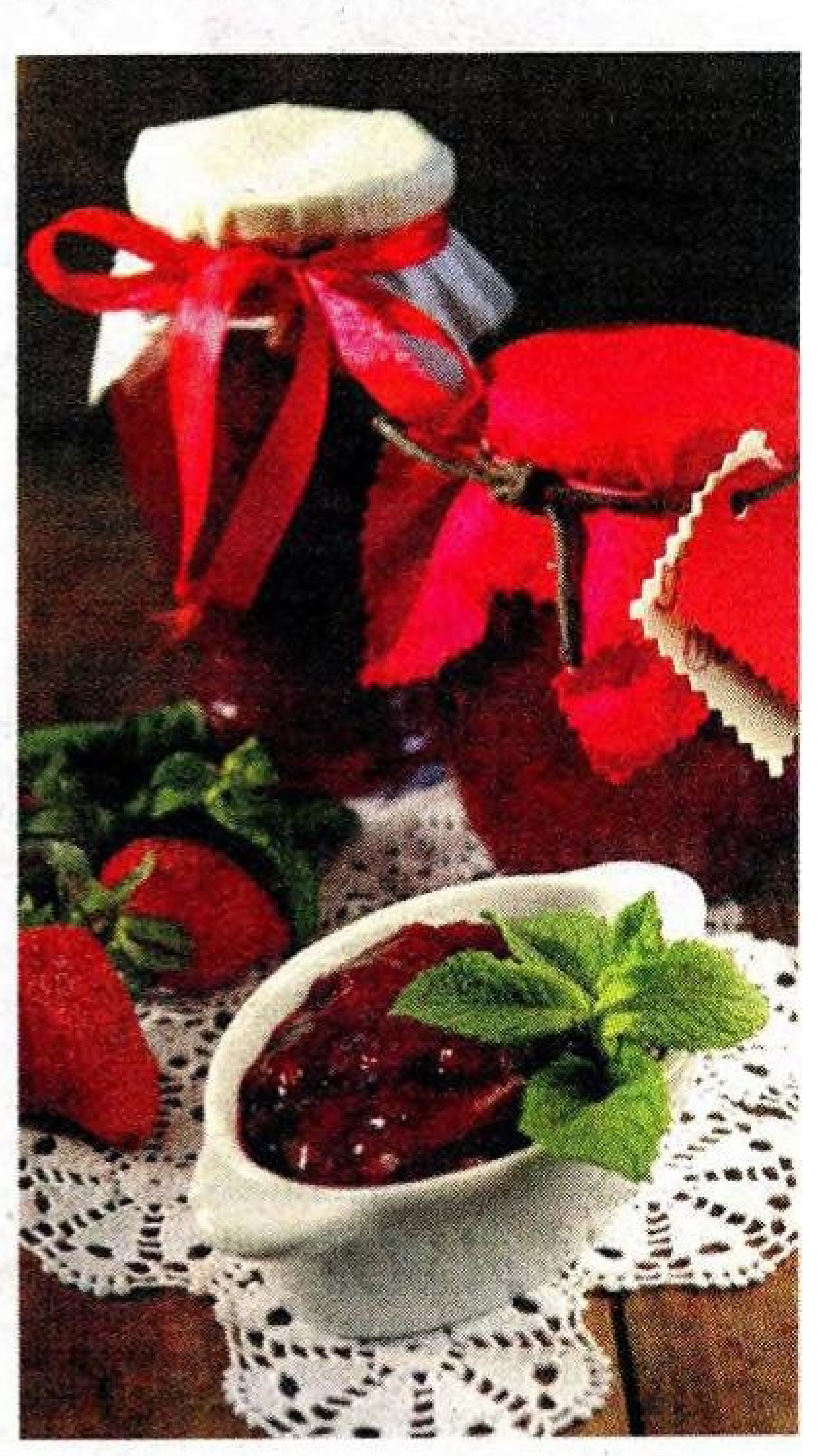
Не классика жанра

Терпеть не могу классическое варенье, где плоды и сахар взяты в одинаковом соотношении. Поэтому до определенного момента эту заготовку не ела вовсе. А потом увлеклась кулинарией всерьез и начала искать, пробовать и собирать в копилочку рецепты сладостей с уменьшенным содержанием сахара.

С ванилью и черным перцем

1 кг клубники, полстручка натуральной ванили, 15 горошин черного перца, 0,6 кг сахара, 2 ст.л. сока лимона.

Очищенную и мытую клубнику засыпать измельченной ванилью и сахаром, оставить до выделения сока. Перец растереть в ступке, чтобы кусочки были довольно крупными, и добавить к ягодам. Влить сок лимона, на малом огне довести до кипения. Снять пену, варить 5-10 мин. (зависит от сорта клубники: чем больше сока, тем дольше). Разлить в стерилизованные банки, герметично укупорить крышками.



С мятой и портвейном

0,5 кг клубники, большая веточка свежей мяты, 0,3 кг сахара (можно меньше), 1 ч.л. цедры лимона, 4 ст.л. портвейна (шерри или кагора).

Подготовленную клубнику нарезать, пересыпать сахаром, чтобы пустила сок, варить 2 мин. после закипания. Остудить в течение нескольких часов или ночи, чтобы ягоды пропитались сиропом. Добавить портвейн, мяту и цедру, довести до кипения, снять пену, варить 5 мин., достать мяту. Перелить варенье в банку, закрыть.

С базиликом и бальзамиком



«Сладкий дуэт»

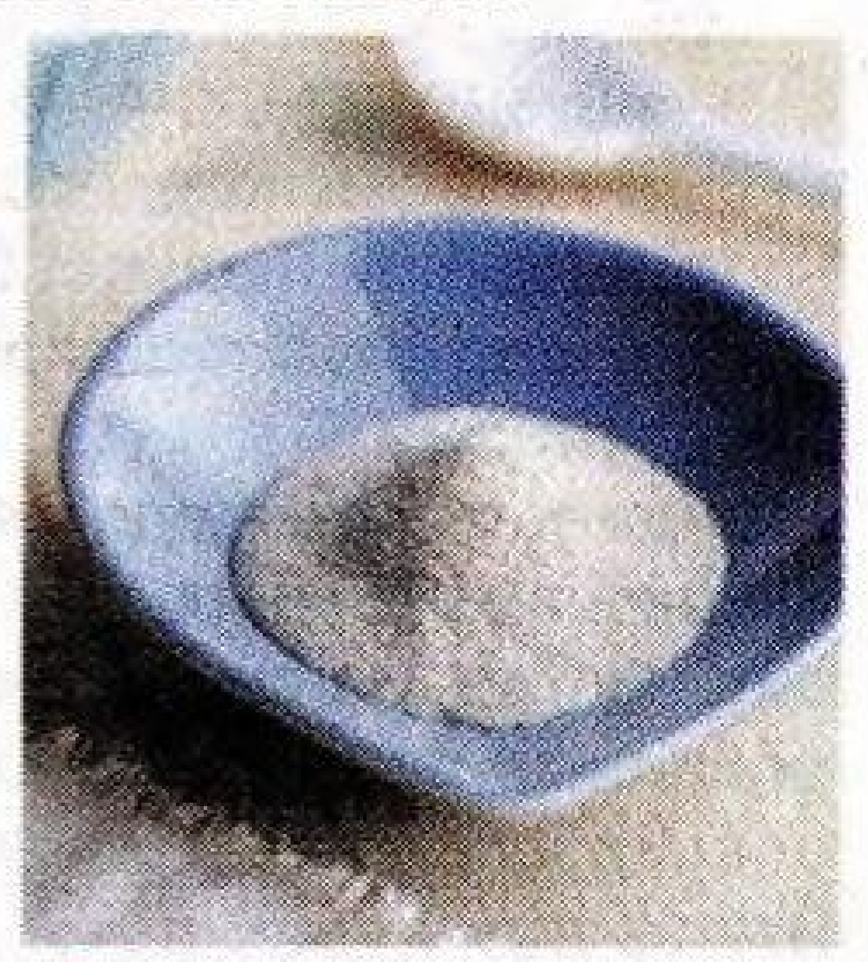
1 кг клубники, 250 г красной смородины, 0,7 кг сахара.

Клубнику промыть, обсушить, удалить чашелистики. Ягоды красной смородины снять с веточек, вымыть, дать стечь воде, сложить в кастрюлю или таз, размять деревянной толкушкой. Всыпать туда же половину клубники, нагреть до выделения сока. Добавить оставшуюся клубнику и сахар, перемешать, варить на малом огне до загустения около 25 мин. Готовое лакомство сразу же

Агар-агар против желатина

Многие хозяйки и приверженцы правильного питания предпочитают в качестве желирующего компонента агар-агар, а не желатин, считая, что он полезнее. Так ли это, разбираемся с диетологом-нутрициологом Надеждой КОЛТЫРИНОЙ.

Агар-агар — это вытяжка из водорослей, растительный (или вегетарианский) заменитель желатина. Что лучше — сложно определить: и в одном, и другом ингредиенте содержатся полезные вещества, имеются свои преимущества и недостатки.



На вкус и цвет...

➕ Агар-агар более желеобразующий: угощение по консистенции получается крепче, быстрее застывает и не тает на жаре.

➕ Нет привкуса, а значит, с агаром можно готовить любые блюда, не боясь изменить их вкус.

➕ Низкая калорийность позволяет готовить диетические угощения.

➖ Из минусов можно отметить более высокую цену и темный цвет желе в итоге.

Как применять

Разводите в холодной воде, а растворяйте в горячей — выше 90 град. Если делаете заготовки с кислинкой, учтите: в кислой среде свойства агара становятся слабее, соответственно, расход на порцию будет в несколько раз больше.

Полезные свойства и противопоказания

- Агар-агар прекрасно воздействует на ЖКТ и обменные процессы.

●●● КАК УЗНАТЬ, ГОТОВО ЛИ ВАРЕНЬЕ? КАПНИТЕ НА БЛЮДЦЕ НЕМНОГО СИРОПА. НЕ РАСТЕКАЕТСЯ ПО ТАРЕЛКЕ — ЗНАЧИТ, МОЖНО СНИМАТЬ С ОГНЯ. ●●●

С агаром

Хитрая добавка позволяет сократить количество сахара в варенье.

2 кг клубники, 1 кг сахара, 20 г агар-агара, 1 ст. воды.

Агар залить водой на 20-30 мин. Ягоды засыпать сахаром. По отдельности довести до кипения. Влить агар-агар с водой к ягодам, перемешать, через 1 мин. разложить варенье в стерилизованные банки, закатать.



Татьяна РЫБАКОВА,

С цветками бузины

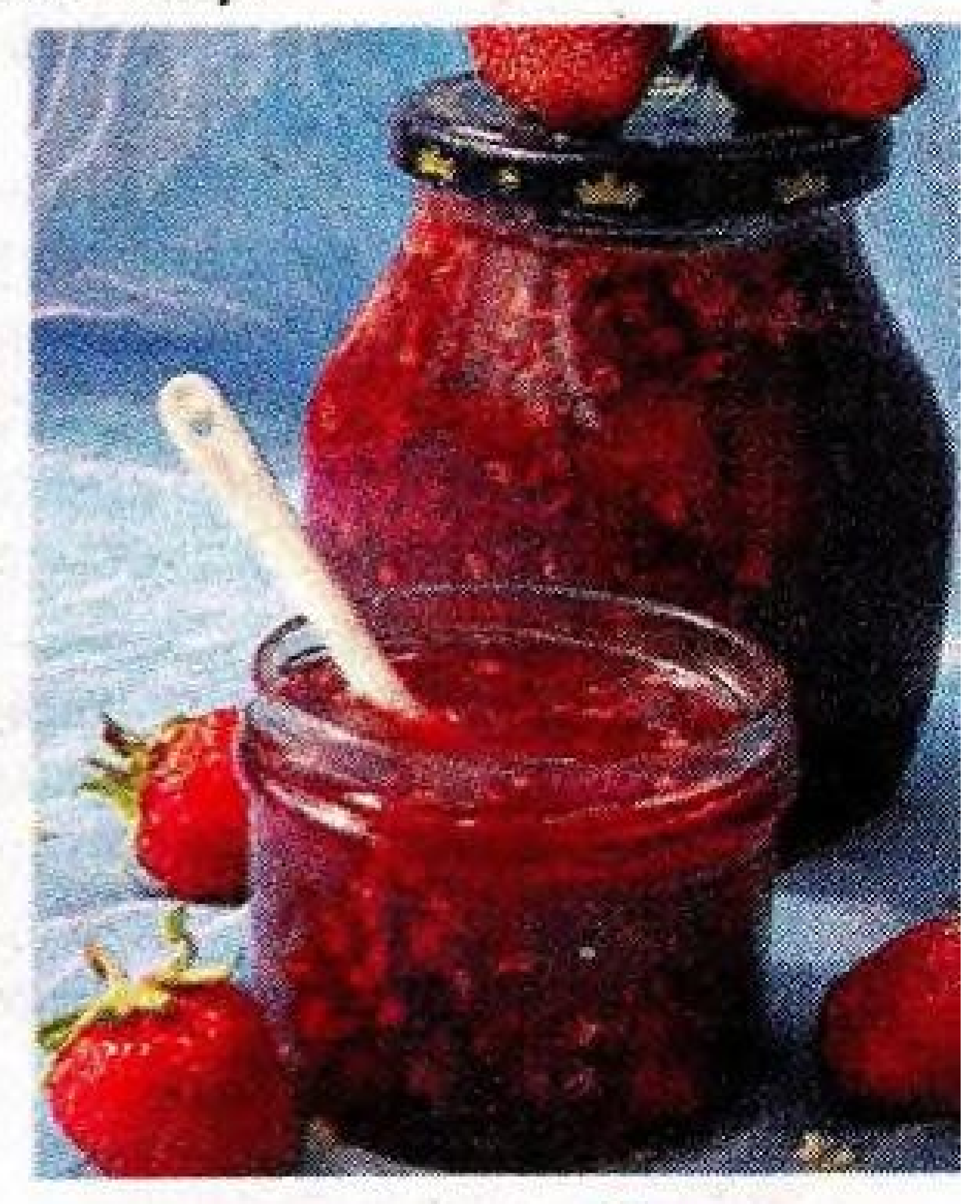
Настоятельно рекомендую собирать соцветия черной бузины на хорошо знакомом участке, чтобы быть уверенным в том, какой куст там растет: кроме черной, есть еще красная бузина, которую есть небезопасно.

950 г клубники, 0,9 кг сахара, 4 ст.л. лимонного сока, 0,5 ст. цветков черной бузины без веточек (не утрамбовывать).

Клубнику перебрать, вымыть, дать стечь воде. Засыпать ягоды сахаром, довести до кипения на среднем огне, снять пену, варить час. Влить лимонный сок, варить 10 мин. Убрать кастрюлю с огня, всыпать цветки бузины, перемешать, разлить в стерилизованные баночки, закатать прокипяченными крышками.

Людмила БУРЦЕВА, г. Киев.

Фото автора



КОММЕНТИРУЕТ ВРАЧ-ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ ВЛАДИМИР СТАРОДУБЦОВ:

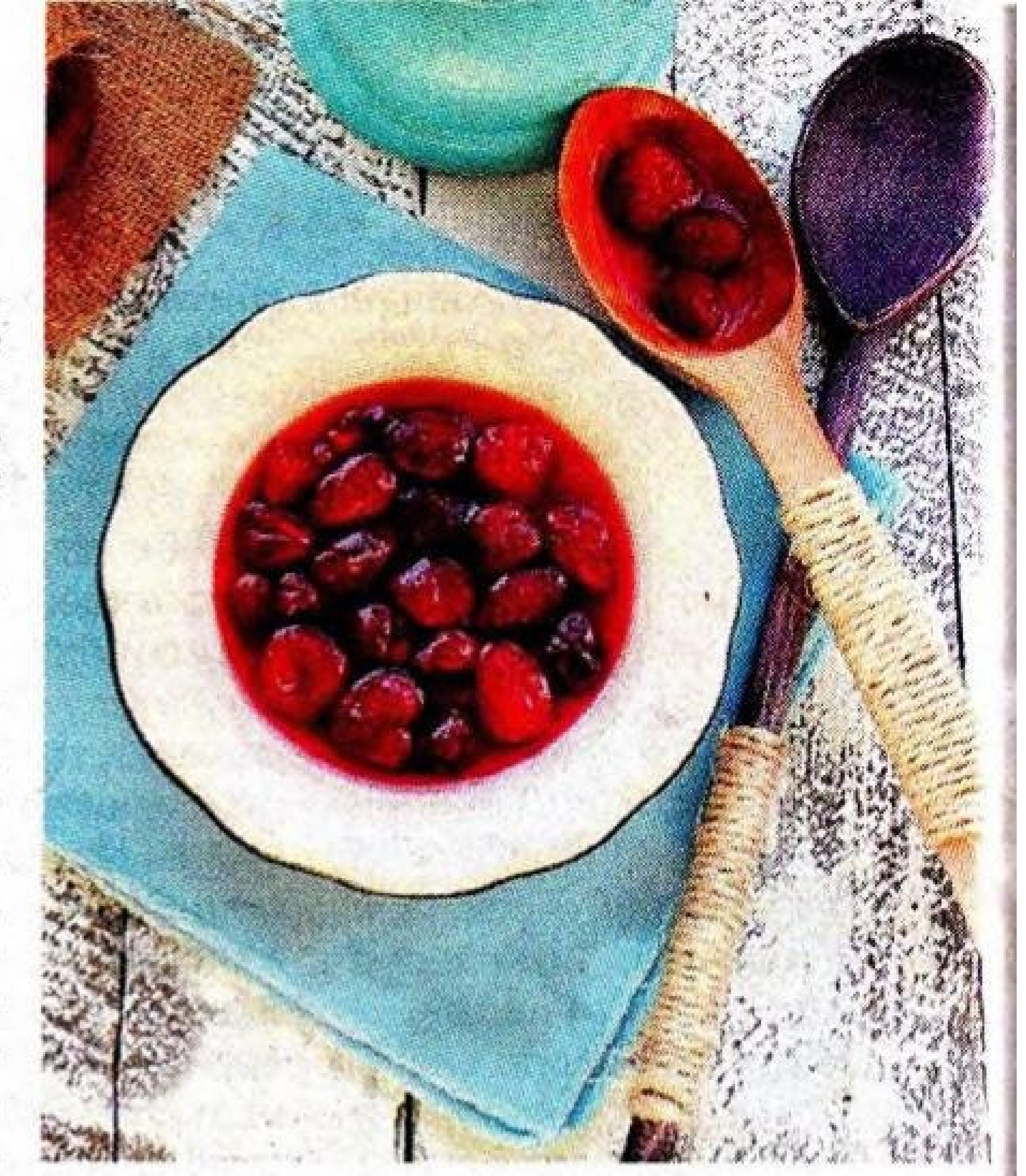
— Учитывайте важный нюанс: красная бузина ядовита, поэтому не перепутайте ее с черной! Рекомендую взять не более 100-граммового стакана цветков черной бузины на данный состав продуктов. Примите во внимание, что такое варенье может вызвать воспаление пищеварительного тракта и почек. Не советую его беременным, кормящим женщинам и детям. Зато полезно при суставных проблемах, сезонных простудах, ленивом кишечнике, склонности к пониженному кровяному давлению. Открытую банку храните в холодильнике не более 3-4 суток. Ешьте понемногу — 1-3 ч.л.

Пятиминутка

Минимальная обработка и кратковременное термическое воздействие не только упрощают процесс заготовки, но и позволяют сохранить большую часть витаминов, а также свежий вкус и аромат ягод.

1 кг клубники, 1 кг сахара, лимонный сок или лимонная кислота.

Ягоды тщательно промыть под проточной водой, откинуть на дуршлаг, отделить чашелистики, выложить в кастрюлю слоями, пересыпая сахаром. По желанию добавить сок лимона. Оставить клубнику на 3-5 часов, чтобы пустила сок. Можно и сразу приступить к варке. В этом случае дополнительно добавить 1-2 ст.л. воды. Варить, осторожно помешивая, стараясь не повредить ягоды, следить за тем, чтобы сахар не подгорел. Когда смесь закипит, снять образовавшуюся на поверхности пену, варить 5 мин.



Горячее варенье разлить в стерилизованные банки и закатать, перевернуть, укутать, оставить до остывания.

Ирина ДЕМЕНТЬЕВА, г. Одесса

Стерилизуем правильно

1. **В микроволновке.** В вымытые банки налить чистую воду на 1-1,5 см от донышка. Поставить в микроволновку на 4-5 мин. при мощности 700-800 Вт.

2. **В духовке.** Чистые банки поставить на решетку в духовке. Стерилизовать в разогретой до 100-120 град. духовке около 20 мин. Не кладите в духовку крышки с резинками — они могут расплавиться.

3. **В мультиварке или пароварке.** Наполнить чашу водой, установить насадку для приготовления на пару, поставить на нее банки горлышком

Стерилизовать емкости до 700 мл 6-8 мин., литровые и 2-литровые банки — 10-15 мин., 3-литровые — 20-25 мин.

Крышки

1. **Паром**
Налить в кастрюлю воды, установить дуршлаг или металлическое сито так, чтобы до водной поверхности оставалось 1-2 см. Когда жидкость закипит, положить жестяные крышки таким образом, чтобы они опирались на стенки дуршлага и друг на друга. Прикрыть крышкой от кастрюли. Через 12-15 мин. крышки будут готовы к исполь-



Правила хранения

После покупки или сбора урожая клубники не всегда есть возможность сразу же съесть все ягоды. О том, как и сколько хранить свежую клубнику, а также заготовки из первой летней ягоды знает Антон КУДИНОВ, эксперт по качеству плодоовощной продукции.

■ **Немытая свежая клубника** в холодильнике или прохладном помещении хранится от 2 до 5 дней в зависимости от температуры. При комнатной температуре — не более 10 часов. При этом тара, в которой лежат ягоды, должна быть твердой и не из пластика.

■ **Клубника с сахаром** в холоде хранится несколько месяцев. Сахара должно быть в два раза больше, чем ягод. Их можно как перетереть, так и оставить целыми, но в этом случае порцию сахара придется увеличить.

■ Правильно **высушенные ягоды** сохраняют форму несколько месяцев или даже лет в полиэтиленовых или бумажных пакетах. Главное — беречь их от вредителей и следить, чтобы не заветрились.

■ Срок годности **варенья и компота** — от 1 до 3 лет (в темном прохладном месте).

■ **Ягоды при сухой заморозке** сохраняются 3-6 месяцев.

■ **Наливки, вино из клубники** годны при температуре хранения +10-16 град. около двух лет. Место должно быть темным и проветриваемым.

! Не держите рядом с ягодами (в том числе в морозильнике) продукты со слишком резким запахом: рыбу, мясо, готовые полуфабрикаты.

«Феечкино лакомство»

Это варенье заготавливаю давно, вот только пропорции каждый раз отличаются и зависят от того, сколько лепестков роз удалось собрать. Лакомство получается очень вкусное — клубничное, но с особым «розовым» ароматом.

3,5 кг клубники, 530 г лепестков чайной розы, 5 кг сахара, 0,5 л воды, 5 ч.л. без верха лимонной кислоты.



Подготовленную клубнику засыпать 3 кг сахара, оставить на 3-4 часа. Лепестки розы советую собирать ранним утром — в это время они более ароматные. Перебрать их, обрезать белые кончики, пересыпать 3 ч.л. лимонной кислоты, слегка перетереть руками. Из оставшегося сахара и воды сварить сироп, после закипания добавить 2 ч.л. лимонки. Когда клубника пустит сок и часть сахара растворится, всыпать лепестки, залить сиропом, довести до кипения и варить 5 мин. Оставить до полного остывания. Повторить варку с остывани-



Витаминная тройка

В летний сезон хозяйки задаются вопросом: «Как же сохранить в заготовках витамины, какие способы и рецепты лучше выбрать?» Подробности узнаем у диетолога Наталии ФОМИНОЙ.

1 место

Традиционные способы переработки урожая в последние годы все больше заменяет заморозка. При выполнении всех условий в продукте сохраняется до 90% витаминов:

- снятый с грядки урожай должен как можно меньше «скучать» до морозилки;
- ягоды предварительно должны быть чисто вымыты и обсушены;
- крупные экземпляры стоит нарезать на кусочки, чтобы замерзали равномерно;
- складывать сырье нужно в пластиковые контейнеры, плотно закрывающиеся стеклянные банки или полиэтиленовые пакеты с расчетом, чтобы использовать за раз, не замораживая повторно;
- заморозка должна быть быстрой, то есть изначально температуру в камере снизьте до -20 град., через несколько часов поднимите до -18 град.

2 место

Его по сохранности полезных веществ в заготовках занимает сушка. Она может быть естественной — в тени при проветривании. А может проходить в духовке, русской печке или специальной электросушилке при температуре +40-80 град. При естественной сушке ягоды необходимо накрывать марлей, чтобы сверху не садились мухи. При этом способе теряется от 30 до 60% витаминов. Хранить высушенные плоды лучше в стеклянных банках с плотно закручивающимися крышками в темном сухом месте.

3 место

Приготовление соков и хранение их в холодном месте тоже позволяет переработать большое количество сырья и дает возможность сохранить в нем до 50% полезных веществ.

Ягодный уксус

Таким люблю заправлять летние салаты, подавать его к пельменям. Еще он подходит для маринования мяса.

200 г клубники, 200 мл яблочного или белого винного уксуса, 2 ч.л. сахара.



Клубнику вымыть, обсушить, крупные ягоды нарезать половинками или четвертинками. Залить уксусом и оставить при комнатной температуре на 2 часа в стеклянной или керамической посуде под крышкой. Затем перелить в кастрюлю с толстым дном, добавить сахар, довести до кипения и на малом



Цукаты

Процесс абсолютно несложный, как может показаться, но довольно долгий. Зато результат отличный.

1,5 кг свежей плотной клубники (желательно одинакового размера), 1 кг сахара, 200 мл воды.

Ягоды перебрать, вымыть, обсушить. Воду с сахаром довести до кипения, залить клубнику, оставить до полного остывания, шумовкой переложить в дуршлаг. Сироп довести до кипения, но не кипятить, снова опустить в него ягоды, а затем — опять в дуршлаг. Процедуру повторить 7 раз. Напоследок оставить клубнику в дуршлаге на 2-3 часа, чтобы стек весь сироп. Разложить ягоды на противне, застеленном бумагой для выпечки или силиконовым ковриком. Сушить можно, накрыв марлей, на солнышке несколько дней. Либо в духовке при 90 град. с конвекцией, периодически открывая дверцу и 1-2 раза переворачивая клубнику. У меня на это ушло 10 часов — плоды перестали липнуть, получились эластичными и нетвердыми. В электросушилке процесс займет больше времени — часов 15. Цукаты можно обвалять в сахаре. Хранить заготовку в холодильнике или морозилке в контейнере с крышкой, переложив каждый слой пергаментом.

•••

«Побочным» продуктом остался аро-

Пастила

Подойдут ягоды любой кондиции.

Перебрать **1 кг клубники**, вымыть вместе с плодоножками, затем хвостики удалить. Толкушкой или погружным блендером размять ягоды в пюре, протереть сквозь сито. Перелить массу в кастрюлю с толстым дном или антипригарным покрытием, добавить **100 г сахара** (или по вкусу), довести до кипения и варить на среднем огне, помешивая, до загустения — около 30 мин. Вылить горячий джем на противень, застеленный бумагой для выпечки, разровнять лопаткой — толщина слоя должна быть одинаковой по всей поверхности и не более 7-8 мм. Сушить в духовке при минимальной температуре (не более 100 град.) с приоткрытой дверцей либо в специальной сушилке. Для проверки готовности надавить на пастилу: если палец остался сухим — готово.



! Важно не пересушить: пласт дол-

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗАГОТОВОК

НА 2021 ГОД

— ЛУЧШИЕ ДНИ, — НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ

АПРЕЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

МАЙ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ИЮНЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

ИЮЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

АВГУСТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

СЕНТЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

ОКТЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	28	30	31

НОЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

ДЕКАБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		